

Ano 7 | nº 24 | Novembro 2016

SINAL PLURAL

Revista do Sindicato Nacional dos Funcionários do Banco Central

27ª AND
Rumos da
atuação sindical

CAMPANHA SALARIAL
Paridade mantida

RIO 2016
Voluntários contam
experiência

5ª feira, 28 de janeiro de 2016

APITO BRASIL

Edição 8 – 22/1/2016

A grama do vizinho 2

Sobre índices e paridades

Feliz Dia do Aposentado!

Palavra do Leitor

Edição 7 – 20/1/2016

Falta de correção em tabela do IR compromete poder aquisitivo do trabalhador

Nota à imprensa: Falta de autonomia do BC expõe fragilidade de Tombini

Palavra do leitor

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL

ATUALIZE SEUS DADOS

**Atualize seus dados.
Acesse portal.sinal.org.br
e clique aqui**

**Não esqueça de atualizar seus dados no BC também!
Ligue para (61) 3414-3900 ou mande e-mail para diretoaponto@bcb.gov.br**



A sanção presidencial ao PLC36/2016, no último dia 29 de julho, garantiu um reajuste de 27,9%, parcelado em quatro etapas, aos Especialistas do Banco Central do Brasil. O percentual alcançado, sob forte mobilização em uma campanha salarial que se arrastou por todo o ano de 2015, não supre a corrosão inflacionária que vem acometendo os vencimentos da categoria nos últimos exercícios, no entanto reafirma a postura do Sinal em defesa de princípios históricos: a paridade entre ativos e aposentados e o subsídio.

Estes dois institutos foram colocados em xeque durante as negociações entre governo e carreiras do serviço público e, em alguns casos, desrespeitados. Desde o início das tratativas, o Sindicato deixou clara sua posição e assegurou, no termo de acordo com o Executivo, a manutenção de patamares remuneratórios idênticos, dentro do subsídio.

Com o acordo assinado no apagar das luzes de 2015, as ações do Sinal, já em 2016, se concentraram na luta pela aprovação tempestiva e integral dos termos firmados. Nesta edição da Plural, você confere a jornada no Congresso em busca do aval dos parlamentares, bem como a continuidade dos trabalhos pelas demandas ainda pendentes.

Pela preservação das garantias históricas e por um Banco Central forte. Em curso, de 21 a 25 de novembro, a 27ª Assembleia Nacional Deliberativa (AND) definirá diretrizes para ação do Sinal no próximo biênio. O mote, “Banco Central do Brasil: órgão de Estado a serviço da sociedade”, chama a atenção para o atendimento às crescentes demandas locais e a importância da valorização do

corpo funcional autárquico. Delegados que representarão as dez seções regionais do Sinal falam de suas expectativas para o evento.

Miriam de Oliveira, servidora aposentada eleita por Brasília para compor os debates da AND vai além. Em entrevista à Plural, fala também sobre paridade e representação sindical da categoria.

Serviço público, suas demandas e a Federação Nacional dos Sindicatos dos Servidores Públicos Federais dos Órgãos de Fiscalização, Investigação, Regulação e Controle (Fenafirc) em discussão numa entrevista com o presidente da entidade, Ogib Teixeira.

Nesta edição, a seção Prata da Casa faz uma homenagem a Luiz Carlos Alves de Freitas, o Freitão. Em foco, o histórico de luta em defesa da categoria e o bom serviço prestado ao BCB.

Ainda em destaque, um passeio pela cidade de Fortaleza, sede da AND. Verdes mares e monumentos arquitetônicos estampam o cenário de riqueza natural, histórica e cultural da capital cearense.

Resumo de ações judiciais, experiências de voluntários na RIO 2016 a nova diretoria eleita do Instituto Mosap e dicas de saúde completam a pauta.

Com novas diretrizes traçadas e visando manter conquistas históricas, a luta segue.

Boa leitura e um ótimo 2017!

*Daro Marcos Piffer
Presidente Nacional do Sinal*

Sinal Plural

Revista do Sindicato Nacional dos Funcionários do Banco Central (Sinal)

Sede Nacional

SCS Quadra 01 - Bloco G sala 401
Ed. Baracat - Asa Sul - Cep 70.309-900
Brasília - DF | Telefone: (61) 3322-8208
nacional@sinal.org.br | www.sinal.org.br

Diretoria Executiva Nacional - Biênio 2015/2017**Presidente**

Daro Marcos Piffer (São Paulo)

Diretor Secretário

Epitácio da Silva Ribeiro (Salvador)

Diretora Financeira

Ivonil Guimarães Dias de Carvalho (Curitiba)

Diretor de Assuntos Jurídicos

Jordan Alisson Pereira (Curitiba)

Diretor de Comunicação

Iso Sendacz (São Paulo)

Diretor de Relações Externas

Paulo Lino Gonçalves (São Paulo)

Diretor de Estudos Técnicos

Mauro Cattabriga de Barros (Belo Horizonte)

Diretor de Assuntos Previdenciários

José Vieira Leite (Rio de Janeiro)

Diretor de QVT

Márcio Silva de Araújo (Rio de Janeiro)

Diretora de Ações Estratégicas

Rita Girão (Brasília)

Presidentes Regionais

Belém - José Flávio Silva Corrêa

Belo Horizonte - Renato Fabiano Matheus

Brasília - Rita Girão

Curitiba - Enrikson Antonio Falabretti

Fortaleza - Francisco de Assis Tancredi Soares

Porto Alegre - Ricardo Luis Piccoli

Recife - José Milton Bezerra

Rio de Janeiro - Sergio da Luz Belsito

Salvador - Epitácio da Silva Ribeiro

São Paulo - Eduardo Stalin Silva

Conselho Editorial

Daro Marcos Piffer

Iso Sendacz

José Vieira Leite

Samuel Robson de Souza Oliveira (jornalista responsável)

Equipe da Sinal Plural**Editor**

Samuel Robson de Souza Oliveira (MTb 0011124/DF)

Designer Gráfico

Milena Florentino da Silva

Suporte

Edemilson Santos Tavares

Jorge Manoel Custódio Júnior

Ficha Técnica

Impressão - Gráfica e Editora Ideal Ltda

Tiragem - 4500 exemplares

Impresso em Papel Couchê - Capa 170g|Mio 90g

8 ENTREVISTA
Sindicalismo de Estado

11 PREVIDÊNCIA
Em meio a ameaças, Frente em Defesa da Previdência promove audiências públicas pelo país

16 MOSAP
Instituto Mosap elege nova Diretoria

17 JURÍDICO
-Ação da Glosa: mais um processo com vitória dos servidores;
-Quintos e décimos.

18 RIO 2016
Legado Olímpico de voluntários

21 CAMPANHA SALARIAL
Atuação do Sinal garante manutenção de paridade entre ativos, aposentados e pensionistas.

25 ENTREVISTA
Pela preservação de garantias históricas e de olho no futuro.

29 PRATA DA CASA
O companheiro Freitão

32 TURISMO
Fortaleza

37 GASTRONOMIA
Camarão no abacaxi

38 CULTURA
Opções nas cidades que abrigam as dez sedes do BCB

40 SAÚDE
5 sinais de que você talvez não esteja consumindo proteínas suficientes



Fale com a Sinal Plural: sinalplural@sinal.org.br

Por um **Banco Central** a serviço da **sociedade**

Pelo fortalecimento da Autarquia e valorização de seu corpo funcional, AND definirá diretrizes da atuação sindical para o próximo biênio

Construção de um Banco Central do Brasil voltado aos interesses e demandas populares, em linha com o artigo 192 da Constituição federal, dotado de um corpo funcional valorizado, revestido de autonomia técnica e de representação sindical forte. Esta será a tônica dos debates que integrarão a agenda da 27ª Assembleia Nacional Deliberativa (AND) do Sinal, que ocorre de 21 a 25 de novembro, em Fortaleza.

Filiados irão definir, em sua instância máxima de deliberação, as diretrizes da lida sindical para o próximo biênio. Os delegados, eleitos nas dez praças que compõem a Autarquia, apresentarão e discutirão uma série de propostas, entre elas a pauta reivindicatória que, após aval da AND, segue à apreciação de toda a categoria em Assembleia Geral Nacional (AGN), para ser validada e trabalhada no âmbito de atividade do Sinal.

Com o objetivo de estabelecer discussões profícuas e pontuais, para que se faça valer o mote “Banco Central do Brasil: órgão de Estado a serviço da sociedade”, foram definidos quatro Grupos de Trabalho sob as seguintes temáticas:

- **Autonomia profissional e valorização do servidor do Banco Central do Brasil;**
- **Banco Central do Brasil, desenvolvimento nacional e atendimento às demandas locais da sociedade;**
- **Ampliação da participação dos filiados; e**
- **Campanha negocial (política salarial, gestão do trabalho e QVT): pauta de reivindicações e formas de mobilização.**

Abrindo a programação, o Sindicato realizará audiência pública na Assembleia Legislativa do Ceará, para debater o papel da Autarquia, frente às crescentes necessidades do povo brasileiro.

“Espero que nas discussões surjam formas de mobilização e conscientização para que nossa base se envolva na busca por soluções para os grandes problemas, como o arrocho salarial e a reforma da previdência”.

Sérgio Belsito
Rio de Janeiro

“Fortalecimento da categoria, com vistas a uma maior participação e engajamento dos filiados nas ações futuras”.

Edgard Tesser
Curitiba

“Minha expectativa com a AND é que os delegados consigam discutir e propor ações que fortaleçam o Sinal e, conseqüentemente, a luta contra o desmanche dos serviços públicos, principalmente os ligados a controle e fiscalização como o Bacen”.

Aldomar Guimarães
São Paulo

“Estaremos lá para exercer papel de representantes dos filiados e da categoria. Fazer política em prol de amigos, grupos ou em favor de regional A ou B, devem ficar fora da agenda. O fortalecimento da instituição, a valorização do servidor, o serviço ao cidadão e a vontade de dialogar de forma efetiva: espero que a maioria seja capaz de trabalhar nesta direção”.

Renato Fabiano Matheus
Belo Horizonte

“Espero que a participação democrática e efetiva dos filiados seja a garantia de que as deliberações da AND reflitam seus principais anseios e assim o Sinal possa melhor representá-los, colocando os servidores do BCB no lugar de destaque que merecem.

Desejo boas vindas a todos”.

Francisco Tancredi
Fortaleza

“Espero que saíamos com diretrizes claras, que permitam ao Sinal promover um trabalho organizado. Que fique bem definido para o Sindicato o que deve ser feito e para o filiado o que deve ser cobrado”.

Miriam de Oliveira
Brasília

A voz dos delegados:

“Crie condições, ou obrigações, para que os dirigentes sindicais se aproximem mais da base e estabeleça mecanismos de maior exercício do poder pelos representados”.

Max Meira
Brasília

“Mais do que a defesa da categoria, esta AND significará um marco interno no Sinal, pelo confronto de diversos interesses, nem sempre divergentes, porém em constante conflito”.

Ricardo Piccoli
Porto Alegre

“É urgente um ‘realinhamento’ entre as expectativas da categoria com atuação do Sindicato. O cenário mudou, e teremos de rever muita coisa, como estrutura, forma de participação e mobilização. Temos de pensar coisas novas, mas também estar conscientes que sem luta, não haverá conquistas. Só chuva cai do céu”.

Nehemias Monteiro
Rio de Janeiro

“Que esta AND construa pontes entre os anseios da base e sua representação sindical”.

José Flávio
Belém

“Espero que possamos refletir sobre a importância da representação sindical em especial neste momento em que graves ameaças surgem no horizonte do serviço público”.

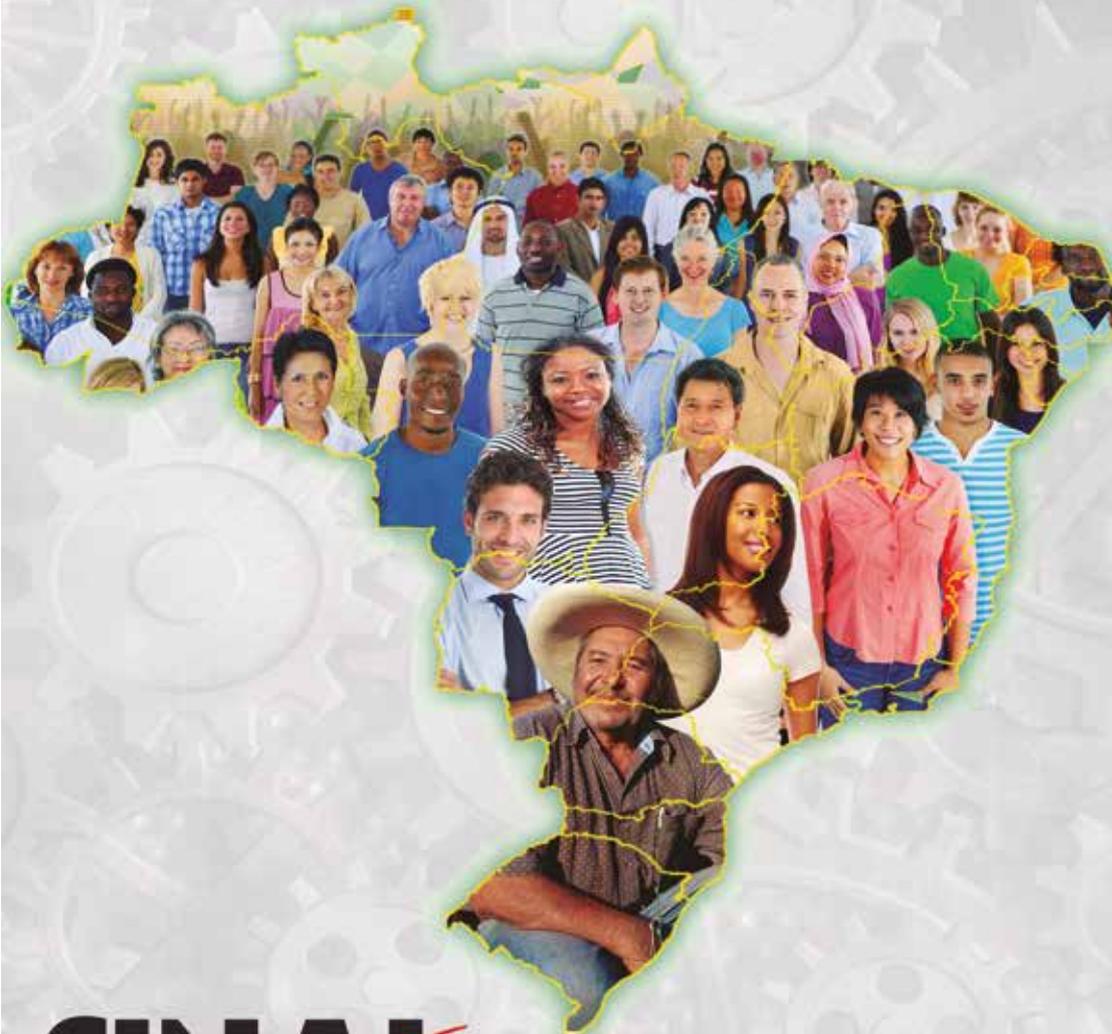
Manoel Cunha
Salvador

“A ativa participação da categoria na AND é fundamental para definirmos as estratégias e, assim, pavimentarmos o fortalecimento do nosso sindicato”.

Aljohn Farias Junior
Recife

27^a ANO 2016

BANCO CENTRAL DO BRASIL:
ÓRGÃO DE ESTADO A SERVIÇO DA SOCIEDADE



SINAL
SINDICATO NACIONAL DOS
FUNCIONÁRIOS DO BANCO CENTRAL

21 A 25 DE NOVEMBRO
FORTALEZA - CE

Sindicalismo de Estado

Ogib Teixeira Filho, presidente da Fenafirc, projeta ambiente de representação da entidade e avalia conjuntura e demandas do serviço público

Em maio de 2014, nascia a Federação Nacional dos Sindicatos dos Servidores Públicos Federais dos Órgãos de Fiscalização, Investigação, Regulação e Controle (Fenafirc). Com participação ativa do Sinal desde sua fundação, a entidade congrega sindicatos de carreiras com elevado conhecimento técnico, vitais para o bom funcionamento do Estado.

Em entrevista à Sinal Plural, o presidente da Fenafirc e servidor aposentado do Poder Legislativo, Ogib Teixeira Filho, fala da origem e propósitos da Federação e avalia a conjuntura, desafios e demandas do serviço público, bem como sua representação sindical.

De onde partiu o desejo de criar a Fenafirc? Qual o objetivo?

Surgiu da constatação de que precisávamos de uma entidade que se organizasse e promovesse o diálogo entre técnicos do serviço público em diversos assuntos. Todas as carreiras representadas pela Federação são formadas por quadros muito bem preparados e que podem contribuir grandemente para a discussão sobre o papel do Estado. Nós, servido-



res, somos o Estado, a base fixa que dá sustentação ao país. Não é apenas uma mera reunião de dirigentes sindicais, mas uma forma de promover debates profícuos, com atores especializados, sobre a questão estrutural do Estado e como esta estrutura pode atender à população da melhor maneira possível. Este diálogo passa, necessariamente, pela valorização do agente público e pelo atendimento aos pleitos de cada carreira.

O que falta para consolidar e credenciar a Fenafirc às diversas frentes de debate entre o Executivo, o Legislativo e entidades representativas do setor público?

Acredito que seja apenas uma questão de mostrarmos a cara. Mais do que qualquer burocracia de registro sindical, que logo teremos. Nossas propostas são sérias e bem estabelecidas. Estou cer-



to de que, em breve, por todo o país ouvirão falar da Federação, dos nossos procedimentos, pauta e conduta. Isso tudo independente de política partidária. É importante frisarmos que não temos pretensão de ser uma entidade de partido no seio do funcionalismo público.

O que os filiados às diversas entidades que a Federação congrega podem esperar, em defesa de suas reivindicações?

A luta incessante, sem dúvida alguma. Cada carreira tem suas peculiaridades e necessidades estritas, obviamente. O que a Fenafirc pode fazer é usar sua *expertise*, maturidade de seus dirigentes e trânsito a serviço de toda demanda, desde que seja acionada.

E com relação à agenda reivindicatória comum, quais seriam os principais pontos no momento?

Temos bandeiras como regulamentação da Convenção 151, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que é libertadora e engloba todo um contexto de debate sobre o mandato sindical, seu exercício e importância. Neste ambiente é importante trazer à discussão aspectos como a licença classista com ônus para a Administração Pública.

À época do veto a esta garantia, a então presidente Dilma Rousseff argumentou que estaríamos criando uma despesa extra para o caixa do governo, como se nós, no exercício de nosso cargo, já não representássemos uma despesa na folha de pagamentos do órgão. Liberar alguns dirigentes, com ônus para o Estado, não comprometerá as contas de nenhum estado e é preciso que deixemos isso bem claro.

Nos últimos anos, temos visto um enfraquecimento dos órgãos de regulação, fiscalização e controle, com redução de quadros e diminuição da estrutura. Como a Fenafirc pretende atuar neste cenário?

O trabalho para reversão deste espectro é uma de nossas pautas mais urgentes e importantes. A luta não é só para que a dotação legal seja refeita, mas que seja revista, pois a população cresce e se modifica, bem como as crescentes necessidades. Não é uma discussão apenas sobre números, mas parte da capacidade de ação dos quadros, de fiscalização e regulação. É preciso que o efetivo destes órgãos seja capaz de acompanhar, com eficiência, os entes fiscalizados e regulados.

Outro fenômeno de enfraquecimento que deve ser combatido é a terceirização no setor público. Técnicos de alta capacitação estão sendo substituídos por mão-de-obra que não corresponde em qualificação às exigências dos respectivos cargos. Triste também ver a quantidade de funções comissionadas assumidas por agentes políticos, em detrimen-

“

Todas as carreiras representadas pela Federação são formadas por quadros muito bem preparados e que podem contribuir grandemente para a discussão sobre o papel do Estado.

”



to de quadros competentes e bem preparados, já existentes dentro dos próprios órgãos.

E este cenário de precarização do setor público somado às implicações da PEC55/2016 (antiga PEC241/2016), que limita investimentos na área?

Eu vejo esta medida como a destruição do Estado brasileiro, de toda a capacidade que se tem de fornecer os serviços para os quais um Estado existe. É a revogação de toda a ideologia de responsabilidades de um governo para o seu povo. Nós agora vemos a atenção do Estado voltada ao Sistema Financeiro. Isso tudo tem um preço, pago pelos trabalhadores e por toda a população. Propostas como esta, que visam fazer economia sobre o cidadão para o pagamento de juros da interminável dívida pública, consistem num esquema, sem precedentes, de transferência de



renda aos bancos. É uma inversão de lógica em curso no nosso país.

A população precisa reagir, com urgência e inteligência. Devemos cobrar dos legisladores em nossas bases estaduais, pois estes são, em grande parte, os responsáveis pelo ambiente de crise instalado no Brasil.

Como você avalia o atual engajamento da categoria à luta sindical, uma vez que é fator preponderante para resultados satisfatórios frente aos desafios impostos?

Vejo que ainda falta aos mais novos um reconhecimento às batalhas travadas no passado e o entendimento do quão importante é engrossar o coro para que possamos alcançar novas conquistas. Se a realidade hoje é, no mínimo, razoável, significa que alguém lutou por isso, alguém preparou a “cama”. Não fosse a lida sindical, a situação hoje seria bem mais complicada, certamente.

É preciso um trabalho diuturno de conscientização, no intuito de tornar a representação a cada dia mais forte.

“
Nossas propostas são sérias e bem estabelecidas. Estou certo de que, em breve, por todo o país ouvirão falar da Fenafirc, dos nossos procedimentos, pauta e conduta.
”



Em meio a ameaças, Frente em Defesa da Previdência promove audiências públicas pelo país

Caravana já passou por quinze cidades em quatro regiões; agenda de compromissos segue em novembro



**FRENTE PARLAMENTAR MISTA
EM DEFESA DA PREVIDÊNCIA SOCIAL**

Com o objetivo de desmistificar a falácia de déficit no setor e defender a manutenção de garantias históricas, a Frente Parlamentar Mista em Defesa da Previdência Social segue em excursão. A caravana já promoveu quinze audiências públicas pelo país desde seu lançamento, no último dia 31 de maio, passando pelas regiões sul, sudeste, centro-oeste e nordeste. No próximo dia 2 de dezembro, é a vez de Belém receber atividade realizada pela Frente.

Coordenado pelo senador Paulo Paim (PT/RS) e pelo deputado Arnaldo Faria de Sá (PTB/SP), o

grupo congrega mais de oitenta sindicatos e associações do serviço público e da iniciativa privada, além de movimentos sociais.

O coletivo promove também reuniões semanais no Senado Federal para debates, divulgação de estudos e encaminhamento de novas ações. A Diretoria de Relações Externas do Sinal acompanha a agenda.



Senador Paulo Paim discursa durante evento na cidade de São Paulo, em agosto. Créditos: Frente pela Previdência

Falso déficit

Os defensores de ajustes no âmbito previdenciário lançam mão do falso argumento de déficit nas contas da Seguridade Social. Estudo produzido pela Asso-

ciação Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal (Anfip) - para nortear os trabalhos da Frente Parlamentar Mista - desnuda os dados relativos ao setor nos últimos anos e revela a incoerência.

A tabela mostra os sucessivos superávits nos resultados da Seguridade Social. No entanto, os números geralmente apresentados pelo governo apontam

defasagens. Isso se deve à falta de registro integral das receitas que compõem o montante, como a Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social (Cofins) e a Contribuição Social Sobre o Lucro Líquido (CSLL), por exemplo.

Em linha com o cenário apresentado pela Anfip, no artigo “Financiamento da Previdência Social: recei-

RECEITAS REALIZADAS	2005	2010	2013	2014	2015	DIFERENÇA 2015 / 2014	
1. RECEITA DE CONTRIBUIÇÕES SOCIAIS	277.045	441.266	634.239	665.163	671.637	6.474	1,0
RECEITA PREVIDENCIÁRIA (1)	108.434	211.968	317.164	349.503	352.553	3.049	0,9
ARRECAÇÃO PREVIDENCIÁRIA	108.434	211.968	307.147	337.503	350.272	12.769	3,8
URBANA	105.086	207.154	300.991	330.833	343.191	12.358	3,7
RURAL	3.348	4.814	6.156	6.670	7.081	411	6,2
COMPENSAÇÕES NÃO REPASSADAS (2)	0	0	10.017	12.000	2.281	-9.719	-81,0
COFINS	89.597	140.023	199.410	195.914	200.926	5.012	2,6
CSLL	26.232	45.754	62.545	63.197	59.665	-3.531	-5,6
PIS/PASEP	22.083	40.372	51.185	51.920	53.071	1.151	2,2
OUTRAS CONTRIBUIÇÕES (3)	30.699	3.148	4.055	4.775	5.423	647	13,6
2. RECEITAS DE ENTIDADES DA SEGURIDADE	11.704	14.742	15.078	19.210	20.534	1.324	6,9
RECURSOS PRÓPRIOS DO MDS	87	305	239	183	137	-46	-25,3
RECURSOS PRÓPRIOS DO MPS	798	267	819	608	1.078	470	77,3
RECURSOS PRÓPRIOS DO MS	947	2.700	3.858	4.312	4.257	-56	-1,3
RECURSOS PRÓPRIOS DO FAT	9.507	10.978	9.430	13.438	14.160	722	5,4
RECURSOS PRÓPRIOS DOS HU (4)	102	50	103	117	238	121	103,9
TAXAS, MULTAS E JUROS DA FISCALIZAÇÃO	264	443	509	552	664	112	20,3
3. CONTRAPARTIDA DO ORÇ. FISCAL PARA EPU (5)	1.052	2.136	1.782	1.835	2.226	391	21,3
RECEITAS DA SEGURIDADE SOCIAL	289.801	458.144	651.099	686.208	694.397	35.109	5,4
DESPESAS REALIZADAS	2005	2010	2013	2014	2015	DIFERENÇA 2015 / 2014	
1. BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS (1)	145.816	256.259	357.003	394.201	436.090	41.889	10,63
PREVIDENCIÁRIOS URBANOS	118.626	199.461	274.652	303.541	336.296	32.756	10,79
PREVIDENCIÁRIOS RURAIS	27.190	55.473	80.355	88.703	98.041	9.338	10,5
COMPENSAÇÃO PREVIDENCIÁRIA (6)	-	1.325	1.996	1.958	1.753	-205	-10,46
2. BENEFÍCIOS ASSISTENCIAIS (7)	9.335	22.234	33.869	37.598	41.798	4.200	11,17
ASSISTENCIAIS IDOSOS - LOAS E RMV	4.067	10.365	15.916	17.715	18.460	744	4,20
ASSISTENCIAIS DEFICIENTES - LOAS E RMV	5.268	11.869	17.953	19.882	23.338	3.456	17,4
3. BOLSA FAMÍLIA E OUTRAS TRANSFERÊNCIAS	6.769	13.493	24.004	26.162	26.921	759	2,90
4. EPU - BENEFÍCIOS DE LEGISLAÇÃO ESPECIAL	1.052	2.136	1.782	1.835	2.226	391	21,3
5. SAÚDE: DESPESAS DO MS (8)	34.517	62.329	85.429	94.235	102.206	7.971	8,46
6. ASSISTÊNCIA SOCIAL: DESPESAS DO MDS (8)	1.716	3.994	6.227	7.020	5.389	-1.631	-23,2
7. PREVIDÊNCIA SOCIAL: DESPESAS DO MPS (8)	3.404	6.482	7.401	7.828	8.197	370	4,72
8. OUTRAS AÇÕES DA SEGURIDADE SOCIAL	2.454	7.584	11.972	10.965	11.655	690	6,3
9. BENEFÍCIOS FAT	11.375	29.195	46.561	51.833	48.180	-3.652	-7,05
10. OUTRAS AÇÕES DO FAT	547	560	505	522	506	-16	-3,0
DESPESAS DA SEGURIDADE SOCIAL	216.985	404.266	574.754	632.199	683.169	50.970	8,1
RESULTADO DA SEGURIDADE SOCIAL	72.817	53.878	76.345	54.009	11.228	-42.781	-79,2
FONTE: MTPS, STN, RFB, SIAFI E SIGA BRASIL. ELABORAÇÃO ANFIP							
(*) 2015 - DADOS AINDA PRELIMINARES							



tas, renúncias e recuperação de créditos”, publicado pelo Apito Brasil, Luiz Roberto Pires Domingues Junior sentencia: “Acredito que a discussão deva ser feita de forma mais técnica possível, pois acredito firmemente que estão retirando benefícios duramente conquistados, somente com a ideia de rombo da previdência, que no caso dos servidores públicos é uma falácia”.

Não bastasse a simulação de déficit, o patrimônio público ainda sofre com sucessivas políticas de desvinculação, que desviam recursos antes destinados a investimentos sociais para outras finalidades de interesse do Executivo. Segundo dados do Tesouro Nacional, de 2010 a 2014 cerca de R\$230 bilhões foram retirados da conta da Seguridade.

E a prática tende a se perpetuar. No último dia 8 de setembro, foi promulgada a Emenda Constitucional 93/2016, que prorroga até 2023 a Desvinculação de Receitas da União (DRU) relativas às contribuições sociais, além de elevar de 20% para 30% o percentual a ser desvinculado.

Ainda no levantamento, a Anfip apresenta propostas para uma Previdência justa e solidária, entre elas a revisão das renúncias, desonerações fiscais e da DRU, “para que não incida sobre nenhuma das contribuições sociais”.

Entre os principais prejuízos aventados aos servidores públicos na anunciada reforma, estão a possibilidade de elevação, de 11% para 14%, da contribuição previdenciária, além de uma possível deterioração do instituto histórico da paridade entre ativos e aposentados.

“Novo Regime Fiscal” também ameaça

Enquanto o arcabouço do pacote de maldades é gestado e alvo de diversas especulações, tramita no Senado Federal mais uma ameaça ao serviço público, bem como a toda sociedade. A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 55/2016 (antiga 241) visa estabelecer “novo regime fiscal” no país. A matéria condiciona o crescimento dos gastos públicos primários à inflação registrada no ano anterior, por um período de 20 anos.

A medida, já referendada pela Câmara dos Deputados, é vista como pauta prioritária para o governo que, segundo analistas políticos, aguarda sua aprovação pelo Congresso, para então dar feição final e apresentar a proposta com os pretendidos ajustes previdenciários. Neste caso, as restrições impostas pela PEC serviriam para delinear um panorama aos demais cortes.

Na prática, haverá um congelamento de despesas vitais a áreas já carentes de recursos. Os gastos com pessoal, que englobam novos concursos para atendimento às demandas sociais e reajustes salariais a servidores, por exemplo, também serão acomodados numa das prateleiras do “freezer”.

Segundo análise do Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (Diap) “não há qualquer aumento de tributo sobre os mais ricos, só corte de direito dos mais pobres e dos que vivem de salário e de aposentadoria e pensões”.

Em artigo publicado no último dia 18 de outubro, Maria Lúcia Fatorelli, presidente da Auditoria Ci-



dadã da Dívida Pública, alerta: “O Brasil tem sido violentamente roubado pelo Sistema da Dívida. A PEC não irá resolver o problema do país, mas representará privilégio brutal para o setor financeiro privado e investidores sigilosos”, argumentando que a economia feita sobre serviços para o povo é convertida em privilégios aos credores dos passivos públicos.

No Boletim Legislativo “As Inconstitucionalidades do Novo Regime Fiscal”, o consultor do Senado Federal Ronaldo Jorge Araújo Vieira Júnior faz duras críticas à medida e recomenda que “o retrocesso social também há de ser vedado, pois inexistente razão idônea quanto à necessidade e adequação que justifique a promoção do referido congelamento de despesas por vinte anos em uma conjuntura recessiva”.

Sociedade reage

Representações sindicais e uma série de movimentos da sociedade civil promovem, há meses, mobilizações permanentes contra a proposta. Audiências públicas no Legislativo, manifestações de rua e diversos seminários são realizados em todo o país. O assunto é pauta em reuniões de servidores públicos, de trabalhadores da iniciativa privada e de organizações estudantis.

Por meio de manifesto, o Fórum das Entidades Nacionais dos Servidores Públicos Federais argumenta que “os serviços públicos serão profundamente atingidos e as consequências serão imensamente prejudiciais”, caso a matéria seja aprovada e convoca toda a população a se “juntar à luta para impedir a aprovação dessa PEC”.



VALORIZAR O SERVIDOR PÚBLICO É DEFENDER OS INTERESSES DA SOCIEDADE.

Uma diretriz do Fonacate
e das entidades afiliadas.



FONACATE

Fórum Nacional Permanente
de Carreiras Típicas de Estado

ACOMPANHE:

www.fonacate.org.br



@Fonacate



/fonacate





Instituto Mosap elege nova Diretoria

Em assembleia no último dia 26 de outubro, entidades que integram o Instituto Mosap elegeram a Diretoria Executiva, o Conselho Fiscal e o Conselho Consultivo responsáveis pela gestão 2016 - 2019 do Movimento.



A assessora nacional do Sinal, Sandra de Sousa Leal, assumiu a Diretoria de Comunicação. Edison Guilherme Haubert, do Sindicato dos Servidores do Poder Legislativo Federal e do Tribunal de Contas da União (Sindilegis) segue na Presidência.

Confira abaixo a composição completa da nova diretoria:

Presidente: Edison Haubert (Sindilegis)

1º vice-presidente: Nélia Resende (Sindifisco Nacional)

2º vice-presidente: Misma Suhett (Anfip)

Diretor de Administração: João Bosco Silva (Asfagro / ANFFA)

Diretor de Finanças: Antônio Mendes Patriota (APAMPESP)

Diretor Jurídico: Marco Aurélio Gonsalves (Sinait)

Diretor de Assuntos Parlamentares: Eduardo Artur Moreira (Sindifisco Nacional)

Diretora de Comunicação: Sandra de Sousa Leal (Sinal)

Conselho Fiscal:

Hugo Carvalho Moreira (Sinait)

José Luiz Brigido (ANFFA)

Maria Santíssima Marques (ANPREV)

Conselho Consultivo:

Lúcio Hagemann (Proifes)

Carlos Mota Coelho (ANPREV)

Bolívar Steinmetz (ADPF)

Paulo César de Souza (ANASPS)

Evandro Dias Costa (ANAPE)

Antônio Tuccilio (CNSP)

Antônio Carlos Moreira (AFPESP)

José Avelino Neto (Anfip)

Roberto Guimarães (ASA-CD)

José Jesus Bale (Sinpait)

Lígia Fidelis Souza (ADAUFC)

Pioneirismo

O Movimento dos Servidores Aposentados e Pensionistas (Mosap) consiste numa frente de vanguarda em defesa de direitos e conquista de novas garantias a aposentados e pensionistas do serviço público federal, estadual e municipal.

Idealizada à época da Assembleia Constituinte (1987-1988), a organização tem entre suas principais bandeiras de luta a PEC555/2006, que extingue a cobrança de contribuição previdenciária a servidores aposentados e pensionistas. Sobre estas e outras demandas, o presidente Edison Haubert concedeu entrevista à edição 23 da Sinal Plural.



Ação da Glosa: mais um processo com vitória dos servidores

A ação da glosa, processo nº 2007.34.00.020550-4, em trâmite na 2ª Vara Federal do Distrito Federal, transitou em julgado em 05 de agosto de 2016, com decisão favorável. Assim, daremos início à fase de cumprimento de sentença para recebimento dos valores.

Essa ação foi feita para 147 servidores que receberam administrativamente em novembro de 2002 valores atrasados referentes à devolução de verbas glosadas com base no “subteto”, criado pela MP985/95.

Devido à revogação da lei que estabelecia este teto pela EC19/98, a Secretaria de Recursos Humanos do Ministério da Fazenda reconheceu o direito dos servidores “glosados” à devolução das verbas indevidamente retidas.

O Sinal já está trabalhando junto com os advogados responsáveis pela ação na elaboração dos cálculos e início da fase executória.



Quintos e décimos

O Sinal ajuizou Mandado de Segurança Coletivo para toda a categoria, pleiteando a incorporação de quintos aos substituídos até 5 de setembro de 2001, conforme estabelecido pela MP2.225-45/2001, bem como as atualizações necessárias às parcelas incorporadas, desde a lesão.

A ação foi vitoriosa e o Banco Central apresentou a relação das pessoas que têm direito a essa incorporação e os respectivos valores, em setembro de 2016.

Para iniciarmos a execução da ação, devemos apresentar em juízo os valores que entendemos devidos. Contudo, para fazermos isso com segurança precisamos avaliar a memória de cálculo que subsidiou o fornecimento dos valores pelo Banco Central, que ainda não está anexa ao processo.

O Sinal entende que a maneira mais segura é aguardarmos a apresentação da memória de cálculo. Todavia, o Sindicato iniciará imediatamente a execução, com base nos valores apresentados pelo Banco, para os filiados que desejarem.

Ressaltamos que, apesar do trânsito em julgado da decisão do Superior Tribunal de Justiça (STJ), o Banco deverá questionar a execução, como já indicou na petição que apresentou os valores em juízo, na qual afirma, inclusive, que não reconhece os valores como devidos.

A procuração que deve ser assinada pelos filiados para participar da execução está disponível no Portal Jurídico do Sinal ou em sua Regional.



Legado Olímpico

Voluntários nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos do Rio de Janeiro, servidores do BC falam de experiências, aprendizado e momentos inusitados vividos no mais importante evento desportivo do planeta

Realização, conquista, histórias de superação e sacrifício. Nem só os grandes nomes do esporte tiveram o privilégio de vivenciar momentos únicos durante os Jogos Olímpicos e Paralímpicos do Rio de Janeiro, em agosto e setembro passados. Por trás das cortinas do apoteótico espetáculo esportivo, também houve quem se preparou, enfrentou verdadeiras maratonas e deu show para o mundo inteiro ver. Aventuras de verdadeiros heróis que não ganharam os holofotes, mas mereceram ouro.

Os 50 mil voluntários credenciados pelo Comitê Organizador da Rio 2016, que

trabalharam no apoio logístico às competições, garantiram aos atletas a segurança de que tudo estivesse em ordem para que o trabalho fosse realizado com a maior tranquilidade possível. Ao público, apontaram os caminhos que levavam à magia das arenas. Aos profissionais de imprensa, deram aquela mãozinha para que a comunicação na torre de babel do Jogos estivesse livre de ruídos.

Em meio aos ilustres desconhecidos, dois servidores do Banco Central do Brasil relatam à Sinal Plural suas experiências, aprendizado e situações inusitadas vividas durante o mais importante evento do esporte no planeta:



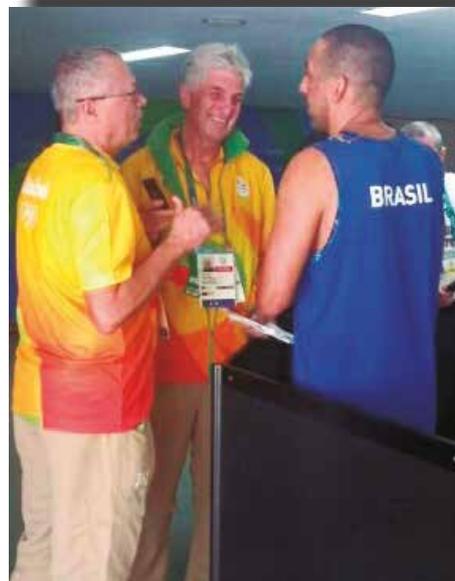
Thank you so much, merci beaucoup...

O servidor recém-aposentado Sérgio Manhães dedicou grande parte de sua atividade nos Jogos à tarefa de tradução. Lotado no Maracanãzinho, onde ocorreram as partidas de voleibol, sempre a postos na zona mista (setor pelo qual os atletas passam após as competições, em direção aos vestiários), foi intérprete de atletas e jornalistas nas entrevistas em inglês e francês. “Quem mais trabalhou na área foram os voluntários russos e chineses”, conta.

Um episódio mais tenso também marcou a passagem pelo evento. Manhães conta que teve de validar um depoimento à delegacia de polícia. “Teve um dia em que fui solicitado para ajudar na tradução de um chefe de delegação de atletismo da Índia. O técnico da equipe, que era russo, havia agredido uma paramédica americana. Tive que ouvir o depoimento do chefe, juntamente a uma policial e confirmar a tradução”, relata. “Foi meio tenso, mas no final tudo se resolveu. Ele se desculpou e a paramédica retirou a queixa”, completa.

Enquanto as partidas ocorriam, e não havia entrevistas, Manhães indicava ao público os assentos numerados nos ginásios. “Encontrei alguns amigos que se surpreenderam em me ver trabalhando”, lembra.

Para cumprir a jornada olímpica, afirma que chegou a tirar uns dias de férias do BC. À época dos Jogos Paralímpicos - competição em que foi alocado no atendimento ao público da arena de baquete para cadeirantes -, já havia se aposentado da Autarquia.



Momento ímpar

“Particpei como voluntário nas Olimpíadas e Paralimpíadas, entendendo que seria minha oportunidade única de auxiliar em um dos eventos mais importantes para nosso país e em especial para nossa cidade”, observa Ricardo Danziger, servidor da ativa, que dedicou horas de apoio aos atletas nas provas de maratona aquática e triatlão, na região de Copacabana.



Além de apaixonado pelos Jogos, Danziger, conta, teve o privilégio de ver em ação grandes profissionais de modalidades que exercita no cotidiano. “Exatamente o que queria, já que pratico de forma amadora a corrida e natação em águas abertas. Sou interessado em esportes, não pela competição em si, mas pela melhoria na saúde de quem pratica”, ressalta.

O voluntário destaca como episódio mais marcante na vivência da Rio 2016 o auxílio aos triatletas nas Paralimpíadas. Na ocasião, foi alocado na equipe de “swim exit handlers” (manipuladores de saída de natação, em tradução literal), grupo que executa o transporte de atletas do mar para a área de preparação das provas de ciclismo. “Gratificante”, classifica.

Aperte o cinto!

Traslado em carro de golfe por um trajeto de 500 metros. Tarefa simples e segura, a princípio. Não para um árbitro desprevenido e um piloto inexperiente. Apesar dos veículos não desenvolverem alta velocidade, possuem certo arranque, sendo necessária uma adaptação aos motoristas.

“Em uma das primeiras viagens, um dos árbitros sentou-se no banco de trás, em que o passageiro fica virado ao contrário. Avisei que ia sair, mas ele não se segurou e ao sair, acabou caindo no chão”, recorda. Apesar da queda, tudo não passou de um susto e, até o fim do evento, as risadas foram garantidas.



Ricardo Danziger, à esquerda

Legado

Além de boas histórias a contar, fica a sensação de dever cumprido. Enquanto Danziger enfatiza a “gratidão” por ter feito parte do maior espetáculo desportivo do mundo, sem precedentes na história do país, Manhães olha para o futuro e projeta um novo desafio. “Valeu muito a experiência. Já havia participado como voluntário no Pan-americano de 2007 (também no Rio de Janeiro). Enfim, foi fantástico e muitos já sonham em participar dos Jogos Olímpicos de Tóquio (em 2020)”, finaliza.



Campanha Salarial:

Atuação do Sinal garante manutenção de paridade entre ativos, aposentados e pensionistas

A Lei 13.327, sancionada no último dia 29 de julho, estabeleceu o reajuste de Especialistas do Banco Central do Brasil por um período de quatro anos. A garantia de percepção do montante - que totaliza 27,9% de aumento salarial - não repõe de maneira suficiente as consecutivas perdas inflacionárias dos últimos anos, todavia assegura bandeiras históricas do Sinal: a manutenção de patamares remuneratórios iguais a ativos, aposentados e pensionistas, além da defesa do subsídio.

Desde o início das tratativas com o governo, no primeiro trimestre de 2015, o Sinal reforçou sua postura em defesa da paridade. Ainda durante a composição da pauta reivindicatória do Fórum das Entidades Nacionais dos Servidores Públicos Federais, que norteou uma série de diálogos entre diversas representações sindicais e o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG) no ano passado, o Sindicato participou ativamente da definição dos eixos e endossou a luta por igualdade de garantias.

Mais tarde, no período de encaminhamento das propostas pelo MPOG às entidades, cresceram os rumores de remunerações variáveis e gratificações diferenciadas a ativos e aposentados, o que acabou efetivando-se, posteriormente, nas carreiras jurídica e tributária. O Sinal, por sua vez, manteve posição firme e rechaçou qualquer desalinhamento remuneratório. Para o diretor de Assuntos Previdenciários, José Leite, a

atuação do Sindicato consistiu num ato de “justiça e consolidou um importante pilar da ação sindical”.

Tal comportamento, obrigou o governo a recuar e reestruturar a proposta, dividindo o que seria um bônus restrito a ativos com toda a carreira de Especialista do BC.

Amparado pela decisão do corpo funcional da Casa, em Assembleia Geral Nacional (AGN) realizada no dia 22 de dezembro de 2015, o Sindicato firmou acordo com o Executivo. Fruto do pacto assinado, o projeto de lei que tratava dos reajustes, bem como da exigência de nível superior para ingresso no cargo de Técnico, foi enviado ao Congresso no dia 30 de dezembro. A mesma matéria versava também sobre os reajustes de Procuradores do Banco Central.

Pauta Prioritária

Diante do ambiente de ajustes promovidos e pretendidos pelo governo federal, o Sinal engendrou esforços já no primeiro semestre de 2016 pelo cumprimento integral do acordo, com a consequente aprovação do dispositivo legal que versava sobre os termos firmados junto ao MPOG.

O clima de instabilidade política acabou retardando a instalação das Comissões Permanentes na Câmara dos Deputados, o que atrasou o início da tramitação do reajuste na Casa e reduziu o prazo para ações do Sindicato junto aos parlamentares. Veja a seguir parte das mobilizações desenvolvidas pelo Sinal, que contaram com a participação decisiva dos filiados:

PARCELAS DE REAJUSTE GARANTIDAS PELA LEI 13.327/2016:

5,5% AGOSTO DE 2016
6,99% JANEIRO DE 2017
6,65% JANEIRO DE 2018
6,31% JANEIRO DE 2019

03/05

Em visita a parlamentares, Sinal requer urgência na tramitação do PL4254/2015, que versa sobre os reajustes de Especialistas e Procuradores do BC, além de estabelecer nível superior para o cargo de Técnico



09/05

Assembleia Geral Nacional (AGN) de servidores da Auarquia debate projeto de lei do reajuste. Corpo Funcional se mostra preocupado com tramitação da matéria.



10/05

Conselheiros de diversas seções regionais do Sinal vão à Câmara dos Deputados pressionar pela aprovação do PL4254/2015.



11/05

Mobilização no Congresso segue, com alerta aos parlamentares sobre acentuação das perdas inflacionárias, caso reajuste não seja aprovado urgentemente.



17/05

Em conjunto com entidades representativas das demais carreiras contempladas, diretores e filiados ao Sinal promovem plantão na Câmara em busca de urgência para o PL4254/2015.



23/05

Em reunião com líder do governo na Câmara, deputado André Moura (PSC/SE), Sinal cobra aprovação do reajuste e demais itens acordados com o Executivo.



29/07

Presidência da República sanciona PLC36/216. Projeto garante reajuste a Especialistas e Procuradores do BC, mas exigência de nível superior para Técnicos é vetada.



28/07

Durante reunião com o Sinal, presidente da Autarquia, Ilan Goldfajn, afirma ser favorável ao nível superior e fala da intervenção que o órgão promove em favor do pleito dos Especialistas. Sindicato busca interlocução também com senadores.



20/07

Luta pela sanção integral ao PLC36/2016 une carreira de Especialista do BC. Mobilização ocorre em diversas praças da Autarquia pelo país.



13/07

Contra risco de veto presidencial ao nível superior, Sinal se reúne com Secretário de Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho (SEGRT), do Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão (MP), Augusto Akira Chiba. Sindicato encaminha ofício à Casa Civil.

12/07

Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) e plenário do Senado Federal, aprovam PLC36/2016, que vai à sanção presidencial. Sinal cobra intervenção da diretoria do BC pela manutenção da exigência de nível superior para os Técnicos.

06/06

Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ), do Senado Federal, aprova PLC36/2016, antigo PL4254/2015, com ameaça de retirada da exigência de nível superior para ingresso no cargo de Técnico.

02/06

Plenário da Câmara dos Deputados aprova PL4254/2015!



Luta que segue...

A aprovação da Lei 13327/2016, no entanto, não encerrou as demandas acordadas entre o Sinal e o Ministério do Planejamento. Ao sancionar o projeto de lei aprovado pelo Legislativo, a Presidência da República vetou os artigos que passavam a classificar o cargo de Técnico da Autarquia como de nível superior.

A instalação de um Grupo de Trabalho (GT), para tratar da modernização da carreira de Especialista e o realinhamento remuneratório interno, segue sem data definida. Quanto ao reajuste dos celetistas reintegrados ao Banco Central no início da última década, mais indefinição.

Dias após a sanção presidencial, o Sinal oficiou o BC, exigindo audiência com a Comissão Estratégica da Casa, para tratar do descumprimento de cláusulas do Termo de Acordo firmado com a categoria. Os pleitos estiveram em pauta nas reuniões entre o Sindicato e o órgão nos dias 11 de agosto e 26 de setembro. A Comissão garantiu buscar a interlocução da Secretaria de Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho no Serviço Público (SEGRT), do Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão (MP), com o objetivo de discutir as reivindicações.

A falta de isonomia entre carreiras de semelhante importância para o Estado, também instigou um clima de insatisfação em meio aos Especialistas. Propostas diferenciadas oferecidas pelo governo a servidores da Receita Federal do Brasil e da Polícia Federal ameaçam acentuar, ainda mais, as assimetrias remuneratórias já existentes. A pauta permeou debates em Assembleias Regionais e encontros da Diretoria Executiva Nacional (Direx) do Sinal com o corpo funcional em diversas praças, como Salvador



(14/9), Recife (15/9), Belo Horizonte (26/9) e Rio de Janeiro (20/10).

Questionado sobre o assunto durante evento da Semana de Cultura Organizacional do BC, no último dia 22 de setembro, o presidente da Casa, Ilan Goldfajn, se declarou contrário às diferenciações remuneratórias e manifestou preocupação com uma possível perda de quadros devido ao cenário. No entanto, argumentou que espera o desfecho da tramitação dos projetos que reajustam vencimentos de outras carreiras, para “avaliar a repercussão”.

A cobrança por providências contra o distanciamento salarial e em favor do pleno cumprimento das garantias prometidas pelo Executivo motivou também encontros com a SEGRT. Nos dias 15 de agosto e 5 de outubro, em reuniões com o secretário Augusto Akira Chiba, diretores do Sindicato cobraram celeridade e empenho para sanar os pontos ainda pendentes de encaminhamentos. “Não adianta nos reunirmos apenas para conversar. O que precisamos é, efetivamente, suprir as necessidades apresentadas”, observou Daro Piffer, presidente nacional do Sinal.

O Sindicato segue aguardando providências e provocando os órgãos competentes para uma célere resolução das demandas.



Pela preservação de garantias históricas e de olho no futuro

EM ENTREVISTA À SINAL PLURAL, A SERVIDORA APOSENTADA MIRIAM DE OLIVEIRA EXALTA A MANUTENÇÃO DA PARIDADE ENTRE ATIVOS A APOSENTADOS E FALA DAS PERSPECTIVAS PARA AS DEFINIÇÕES DA 27ª AND



Miriam de Oliveira é servidora aposentada do Banco Central do Brasil, a quem dedicou mais de 30 anos de sua vida laboral. Como chefe do Departamento de Gestão de Pessoas (Depes), por 3 anos, conheceu de perto uma série de demandas do corpo funcional da Casa. Hoje, é voz presente nos debates acerca de pleitos da categoria.

Em entrevista à Plural, ela avalia a manutenção do subsídio e da paridade entre ativos e aposentados, após uma campanha salarial cheia de entraves e dificuldades, opina sobre os perigos dos anunciados ajustes previdenciários e revela as expectativas para a 27ª Assembleia Nacional Deliberativa (AND), instância máxima do Sindicato, para a qual foi eleita entre os delegados de Brasília.

Como você avalia a manutenção de patamares remuneratórios idênticos a ativos e aposentados, visto que diversas carreiras firmaram acordo salarial com o governo no último ano e, em alguns casos, houve uma quebra deste parâmetro histórico?

Eu acho que o encaminhamento dado pelo Sinal foi o correto. Há anos, quando da implementação do subsídio, uma das vantagens apresentadas era, justamente, a paridade. E algumas pessoas pagaram um preço alto por esta conquista. Portanto, não veria sentido em mudar tudo isso novamente, sem uma perspectiva clara de política salarial que garanta tranquilidade ao servidor aposentado. No serviço público o horizonte remuneratório para o aposentado é a paridade. Quando se rompe este instituto, o tal horizonte deixa de ser vislumbrado. Por isso acho acertada a postura do Sindicato na defesa da paridade.

Como vê esta tendência a uma política de remunerações variáveis, uma vez que geralmente esta modalidade de vencimentos está atrelada ao desempenho?

A instituição de bônus, como vimos em alguns casos, configura a quebra da paridade. As carreiras que o aceitaram, mesmo aquelas que se mantiveram no subsídio, viram valores distintos aplicados a ativos e aposentados, ou seja, houve quebra da paridade. Por uma questão de princípios, sou contra.

Sobre remunerações condicionadas a desempenho na Administração Pública, há que se observar um ponto muito importante: o servidor recebe seu subsídio para bem desempenhar suas funções. Existem pessoas que pensam diferente. No entanto, minha pergunta é: aqueles que defendem gratificações por bom desempenho seriam capazes de defender uma eventual demissão por mau desempenho?

Bônus de produtividade para a carreira é uma forma de quebrar a paridade. Se o valor a ser pago é o mesmo para todos, acho justo que se divida pela totalidade de seu quadro, como foi feito no caso dos Especialistas do Banco Central, na campanha passada. O governo havia oferecido bônus para al-





gumas carreiras, antes que o bônus fosse oferecido ao BC, houve uma mobilização contra a quebra da paridade. As discussões internas mantiveram-se em defesa da paridade e o Executivo teve de chegar a um percentual similar para toda a carreira.

No caso dos cargos que compõem a Receita Federal do Brasil, houve, ainda, um agravante: a saída do subsídio.

Consiste num grave prejuízo para todos os aposentados, mais cruelmente àqueles que, lá atrás, se esforçaram por isso. Esta é uma discussão sempre presente em fóruns de debate entre aposentados. Sei que, do ponto de vista da gestão de pessoas, não é uma situação fácil de se conciliar para o governo. Há, inclusive, um número significativo de servidores da ativa que defendem estas formas de vencimentos com parcelas variáveis. Mas é preciso considerar, para fins de aposentadoria, que quanto maior for esta parcela variável aplicada à remuneração, maior será a diferença entre o que ele recebe hoje e o que receberá no futuro.

Reforma da Previdência anunciada, porém com arcabouço ainda indefinido e alvo de muitas especulações. O quanto isso preocupa, do ponto de vista da manutenção de garantias históricas?

Eu acho que o governo irá propor o fim da paridade. Todavia, nossa posição é de brigar e mostrar que não faz sentido afetar um grupo de cidadãos que contribuiu durante décadas, se aposentou com uma perspectiva salarial definida e agora, à força, tentar reconfigurar todo o cenário. É obrigação de todos nós defender o respeito ao direito adquirido.

EU ACHO QUE O ENCAMINHAMENTO DADO PELO SINAL FOI O CORRETO. HÁ ANOS, QUANDO DA IMPLEMENTAÇÃO DO SUBSÍDIO, UMA DAS VANTAGENS APRESENTADAS ERA, JUSTAMENTE, A PARIDADE. E ALGUMAS PESSOAS PAGARAM UM PREÇO ALTO POR ESTA CONQUISTA.

Outra coisa que devemos discutir no bojo da reforma previdenciária é a contribuição sobre os proventos dos aposentados. Temos que batalhar, buscar diálogo com os gestores e legisladores responsáveis e resgatar os debates sobre a PEC555/2006.

Em meio a esta série de especulações sobre os moldes da reforma da previdenciária, houve rumores de quebra da paridade, porém com reajustes anuais pela inflação aos aposentados. Considerando que nos últimos anos não conseguimos reposições que suprissem a alta dos preços, isso poderia ser uma vantagem?

É preciso analisar com muito cuidado. Que reajuste é este que viria para os aposentados, garantiria a manutenção do poder de compra e substituiria, com vantagens, a paridade? Por enquanto este cenário de ajuste ainda é nebuloso. O Corrosômetro do Si-



“
EU ACHO QUE O GOVERNO VEM PRA
CIMA DA PARIDADE. É OBRIGAÇÃO
DE TODOS NÓS DEFENDER O RESPEITO
AO DIREITO ADQUIRIDO.
”

nal, por exemplo, mostra que, nos últimos anos, o nosso poder de compra não vem sendo garantido. No momento, só consigo enxergar a paridade, que é nossa garantia Constitucional. Ainda tenho uma dificuldade grande de projetar alternativas, sem que surjam propostas claras e um debate aberto.

Como delegada eleita para a 27ª AND, de que forma vê a responsabilidade de discutir e participar da definição de diretrizes do Sinal para o próximo biênio?

Apavorante! (risos)

Eu encaro como uma grande responsabilidade. Tenho estudado bastante, me debruçado sobre o estatuto, regimento e relatórios preliminares. Espero corresponder à altura o voto de confiança que deram a mim. Fui eleita com uma plataforma definida, mas pode ocorrer de minhas propostas não serem aprovadas. É uma situação complicada, pois este tipo de coisa é possível num processo democrático. Então, preciso demonstrar empenho e determinação para que minha plataforma seja ouvida e discutida e que haja, ao fim, a certeza de que fiz o melhor que pude.

Que avaliação faz do equilíbrio numérico entre delegados ativos e aposentados eleitos para a AND, do ponto de vista da representatividade?

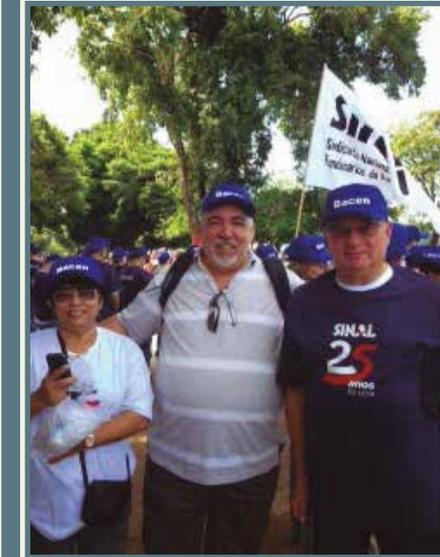
Fico feliz em ver que os aposentados da Casa estão muito bem representados e participativos no processo de deliberação. No entanto, de um modo geral, acho que falta ainda um pouco de entendimento, por parte dos filiados, sobre a importância da AND. Acredito que um trabalho pós-evento, de divulgação dos encaminhamentos acerca das resoluções, pode contribuir para a elevação do engajamento e conscientização.

Quais são suas expectativas para a AND?

Espero que saíamos com diretrizes claras, que permitam ao Sinal promover um trabalho organizado. Que fique bem definido para o Sindicato o que deve ser feito e para o filiado o que deve ser cobrado. E espero contribuir bastante para isso.

Sob a ótica de aposentada e filiada, em que pontos acredita que sua representação, por parte do Sinal, pode avançar?

Imagino que seja uma questão de interação. Talvez os meios de divulgação institucional devam permitir um retorno mais interativo, mais debate com o Sindicato e mais intervenção, não só dos aposentados, mas dos filiados como um todo. Vejo a internet, por exemplo, como um canal muito eficaz de organização da luta sindical, de criação de mecanismos para acompanhamento das deliberações e, conseqüentemente, de participação.



O companheiro **Freitão**

Servidor responsável e diretor dedicado, nossa Prata da Casa constrói histórias de respeito, admiração e amizade por onde passa

Empenho, responsabilidade e dedicação ao Banco Central do Brasil e à representação dos servidores da Autarquia, pelo Sinal. Os entrevistados da Plural são unânimes quando o assunto é a trajetória de Luiz Carlos Alves de Freitas, ou simplesmente o “Freitão”, homenageado desta edição e Prata da Casa mais que especial.

Hoje aposentado, nosso personagem iniciou sua jornada laboral no BCB em 1984, na cidade de

São Paulo, dois anos após ser aprovado no último concurso para a carreira Auditor da Casa, em Curitiba.

De volta à capital paranaense e sempre dotado de uma conduta séria e muita disposição ao trabalho, se destacou desde o início nas mais diversas incursões do Departamento de Fiscalização do órgão. A atual diretora de Assuntos Financeiros do Sinal, companheira de jornada e amiga, Ivonil Guimarães, lembra: “Éramos conhecidos, ou sempre dizíamos ser os cavalos de

carga da fiscalização. Havia cursos de capacitação disponíveis? Freitas e Ivonil nunca eram indicados,



tinham de trabalhar. E foi assim até a extinção da fiscalização em Curitiba”.

Dupla implacável!

Com o fim das atividades de fiscalização, baseadas na cidade, servidores do setor foram lotados

em outras praças. A Diretora da pasta no BCB à época, Tereza Grossi, tentou os convencer pessoalmente a deixar a capital. “Foi uma verdadeira luta. Conversamos muito e optamos por FICAR E DEFENDER todos os que não quisessem ser transferidos. Entramos e ganhamos na justiça. Só sairia de Curitiba quem quisesse”, relata Ivonil, que assumiu a Presidência do Sindicato na seção local, em setembro de 1999, “no olho do furacão das transferências”, em substituição a Denise Aguiar.

“E assim foi. Nossa luta sempre conjunta. Tudo discutíamos. Não lembro de trabalhos individuais, lembro do conjunto Freitas e Ivonil”, encerra.

Atividade sindical

O grande caráter e diligência são traços marcantes também de sua atuação em favor da categoria. Freitas foi presidente da seção regional Sinal. “O foco em alcançar os objetivos, sejam eles individu-

Parece que os talentos do “Freitão” vão muito além da luta sindical e dos limites do serviço público. Belsito lembra que o nosso personagem é um bom “gourmet”, conhecedor dos melhores points gastronômicos da capital paranaense. Da mesma forma, assegura o talento para a pesca. “Os peixes aparecem. Não é história de pescador”, diz.





ais ou coletivos, e a obstinação que sempre teve para tratar de assuntos dos filiados”, destaca o companheiro de BCB e de Sindicato, Ronaldo Ferreira, como principal característica.

O amigo, inclusive, atribui ao Freitão a responsabilidade por estar hoje no Sinal. “Em consequência, quando fui por ele convidado para a diretoria, decidi rapidamente por participar do sindicato”, conta.

Na Diretoria Executiva Nacional (Direx), ocupou as pastas de Assuntos Jurídicos e Assuntos Financeiros. O ex-presidente do Sinal, Sérgio Belsito, exalta o empenho dedicado aos mais diversos pleitos apresentados no período. “Tanto como diretor Financeiro, quanto na área jurídica, ele prestou relevantes serviços. Pessoa digna e sempre aplicada a conhecer mais a respeito das demandas. De opinião forte e respeitada”, enfatiza.

Vale lembrar que Freitas foi um dos pioneiros e mais atuantes representantes eleitos pelos servidores para o Conselho Gestor do PASBC.

”

“Sempre juntos na defesa dos filiados, sempre juntos na luta sinaleira, tenho o maior orgulho de ter trabalhado, e lutado ao lado desse bravo companheiro de uma honestidade e fidelidade a toda prova, e de ainda poder contar do seu círculo de amizades”.

Ivonil Guimarães

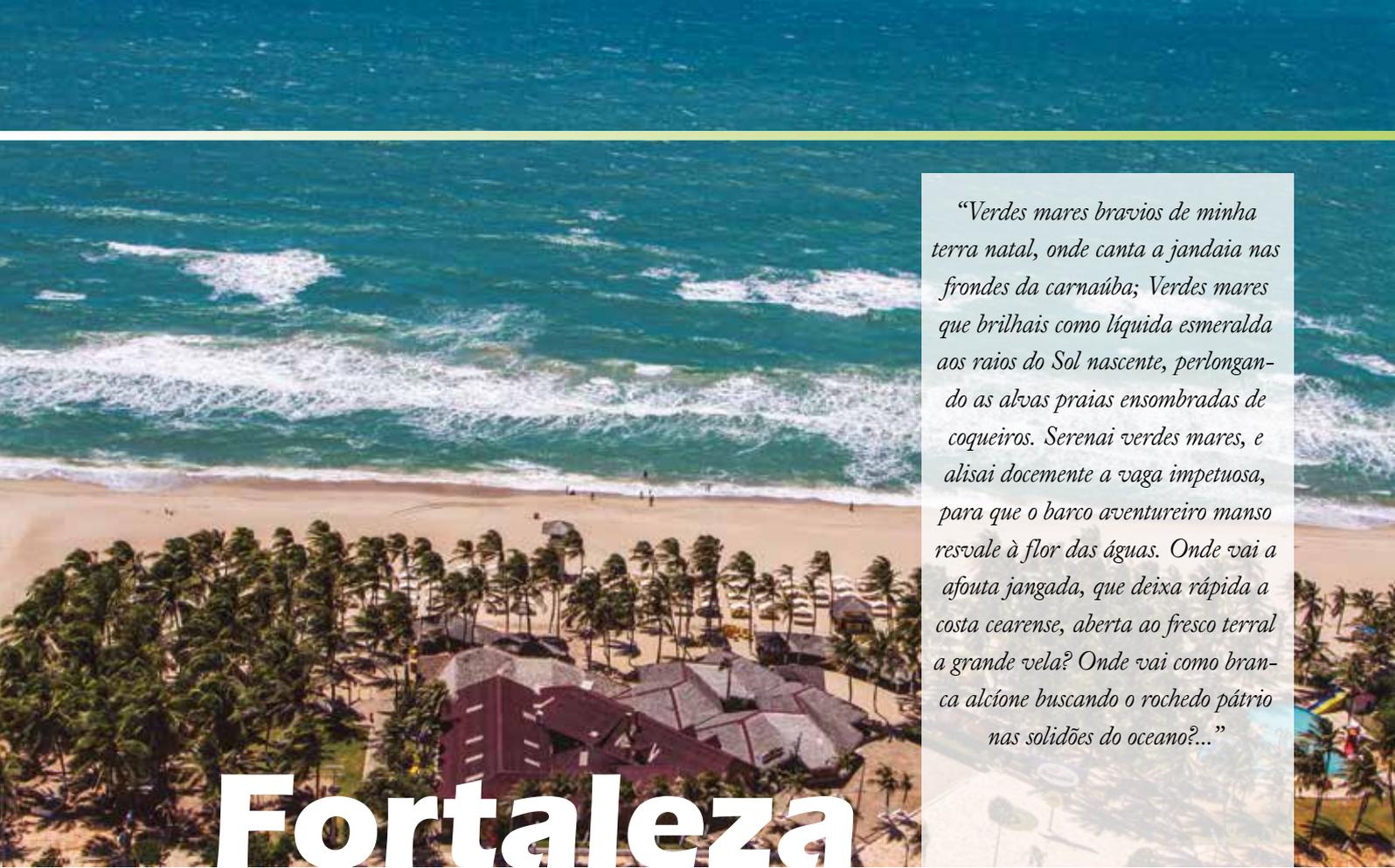
“Entre outras características dele, a aptidão e convicção pela relevância do planejamento e das peças orçamentárias, a visão de longo prazo em relação aos temas, as metas claras, as tomadas de decisão, a disciplina para manter-se no caminho traçado e o foco, foram elementos que nos alinharam para um convívio respeitoso, qualitativo e de crescimento”.

Ronaldo Ferreira

“Durante todo o período em que fui presidente do Sinal e ele subordinado a uma Diretoria Executiva, se mostrou sempre fiel aos seus princípios, ao Sindicato, sempre foi correto e firme a toda prova”.

Sérgio Belsito

“



“Verdes mares bravios de minha terra natal, onde canta a jandaia nas frondes da carnaúba; Verdes mares que brilhais como líquida esmeralda aos raios do Sol nascente, perlongando as alvas praias ensombradas de coqueiros. Serenai verdes mares, e alisai docemente a vaga impetuosa, para que o barco aventureiro manso resvale à flor das águas. Onde vai a afouta jangada, que deixa rápida a costa cearense, aberta ao fresco terral a grande vela? Onde vai como branca alcione buscando o rochedo pátrio nas solidões do oceano?...”

Fortaleza

Paisagens naturais e monumentos de riqueza histórica e cultural da

Capital Alencarina. Entre as diversas denominações conhecidas popularmente, uma homenagem a seu grande romancista, José de Alencar, que, a partir dos versos acima, começava a narrar, há mais de 150 anos, o conto de amor entre Iracema e Martim. De fato, os verdes mares da capital cearense dão o arremate perfeito e ajudam a contar a rica história desta cidade.

O marco inicial e a ascensão

Após uma série de confrontos que envolveram portugueses, holandeses e nativos nos séculos XVI e XVII, foi estabelecido, em 1654, o Forte de Nossa

Senhora da Assunção, no ponto de partida em que, mais tarde, o tímido povoado dos arredores, baseado na pecuária, se tornaria uma verdadeira metrópole.

Mais tarde, no século XIX, a cidade passou por um vistoso processo de urbanização, tornando-se um dos oito maiores centros do país, em muito impulsionada pela cultura do algodão e crescimento populacional, motivado pela chegada de sertanejos em fuga das secas que atingiam o interior do estado cearense.

Desenvolvida e de economia diversificada, a capital possui hoje, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 2,6 milhões de habitantes e um Produto Interno Bruto (PIB) de, aproximadamente, R\$49 bilhões.



Protagonismo abolicionista

O estado cearense foi pioneiro na abolição da escravatura no país. O fim do tráfico negreiro, em 1884, foi a consagração da luta organizada de movimentos abolicionistas e heróis da resistência, que tiveram como uma de suas figuras mais marcantes o jangadeiro Francisco José do Nascimento, também conhecido como Chico da Matilde, ou Dragão do Mar.



Sensibilizado com a degradação dos escravos, em 1881, Dragão do Mar se uniu à Sociedade Libertadora Cearense, entidade fundada no ano anterior e que contava com o apoio de grandes nomes da luta pela libertação, como Bezerra de Menezes e José do Patrocínio, este último, líder no Rio de Janeiro.

Num dos atos de bravura mais marcantes de todo o processo, Francisco do Nascimento conclamou o fechamento do Porto de Fortaleza, impedindo o transporte de escravos para o sul do Brasil.

arquitetônicos estampam o cenário capital cearense



Conta a história que o nome da cidade se deve ao Forte (ou Fortaleza) de Nossa Senhora da Assunção, ponto de partida do povoado, que mais tarde se tornaria a grande metrópole. A edificação foi construída em 1649 pelos holandeses e chamava-se Forte Schoonenborch. Após décadas de confrontos na região, os portugueses assumiram o controle da estrutura e a rebatizaram em homenagem à, hoje, padroeira da capital cearense.



Com uma sintonia perfeita entre terra e mar, fortaleza apresenta um repertório vasto aos mais de 3 milhões de turistas que visitam a cidade anualmente (segundo dados da secretaria de turismo do ceará). Dos dias mais ensolarados às fervorosas noites de humor, as opções são diversas. Conheça algumas:

Abrimos a lista pela obra-prima mais cantada, proseada e exaltada da capital: o mar. Considerada por sites especializados a melhor da cidade, a praia do Futuro possui uma boa estrutura de barracas, quiosques e restaurantes. A temperatura agradável da água costuma agradar aos banhistas.



Para quem tiver mais tempo e disposição, vale a pena conhecer o Beach Park, o maior parque aquático da América Latina, e as praias na circunvizinhança de Fortaleza, como Cumbuco, Canoa Quebrada e Morro Branco.

Dia e noite, uma caminhada pela Avenida Beira-Mar é uma ótima pedida. Ao longo do calçadão que une Iracema, Meireles e Mucuripe, há vários restaurantes e hotéis.



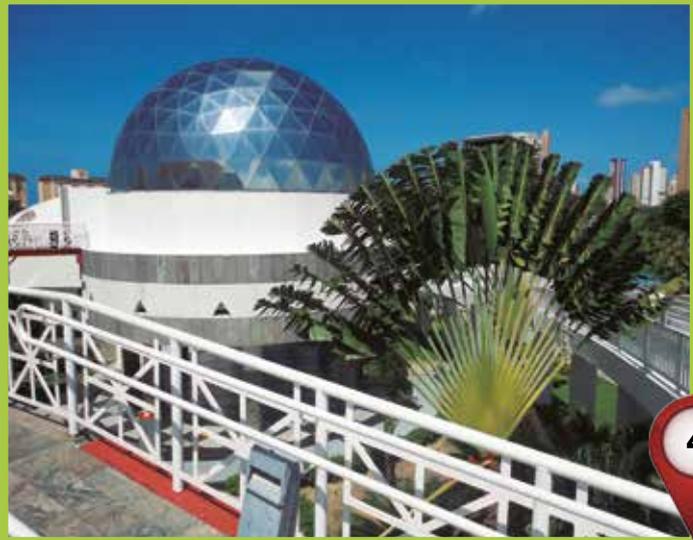
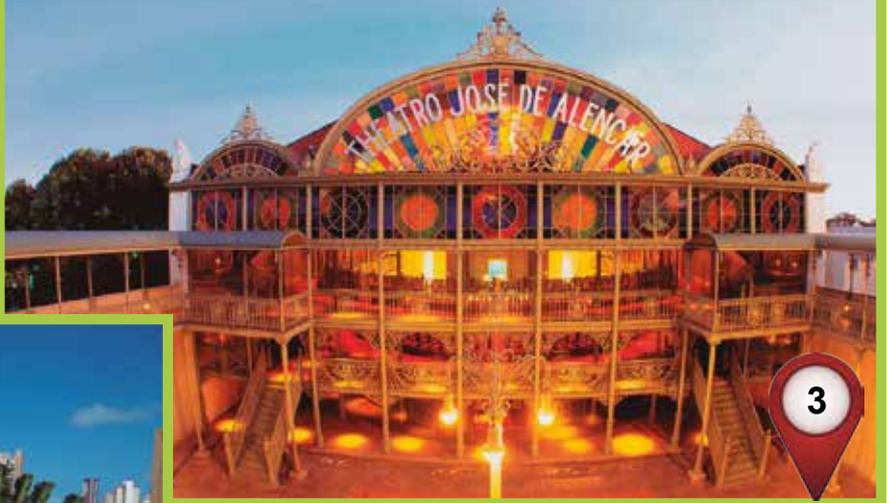
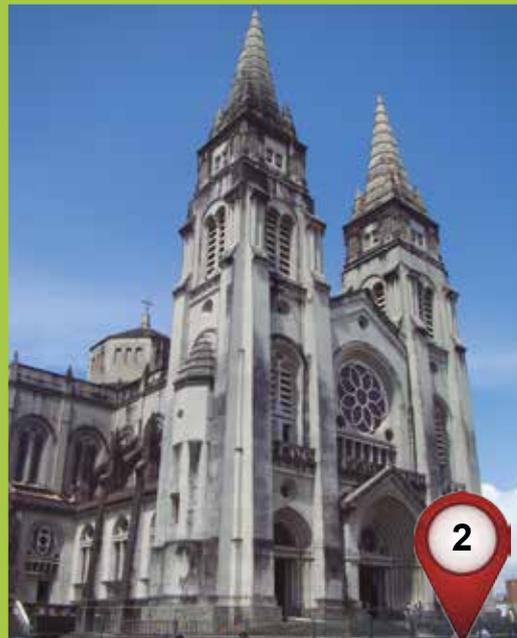
Em terra firme, a arquitetura dá belos traços à cidade. A Catedral Metropolitana, na região central, é uma edificação inspirada na catedral francesa de Notre Dame, com três mil metros de área. Sua construção durou cerca de quarenta anos.



Concertos, musicais e dramatizações. Arte local, nacional e internacional tem espaço nas salas do imponente Theatro José de Alencar. Construída em 1910, a estrutura de ferro apresenta traços de Art Nouveau. Além do cronograma de espetáculos, os interessados podem fazer uma visita guiada às instalações.



Para quem procura uma programação variada, o Centro Dragão do Mar de Arte e Cultura é o lugar certo. Cinema, teatro,





exposições, biblioteca e planetário, numa área de, aproximadamente, 30 mil metros quadrados. À noite, os bares ao redor do Complexo dão um charme especial e oferecem boas opções de música ao vivo.

Às compras!



Os traços característicos do artesanato local têm uma grande tela de exposição no Mercado Central de Fortaleza. São cinco pisos e centenas de lojas, que oferecem utensílios para o lar, artigos de decoração, roupas, sapatos e alimentação típicos da região.



A feirinha noturna na Avenida Beira-Mar, na Praia do Meireles, funciona diariamente, a partir das 17h, também com o melhor do artesanato local.



Riso Solto

Fortaleza é conhecida como a capital mundial do humor. A cidade possui, inclusive, um teatro exclusivo para o gênero. O espaço apresenta cinco sessões semanais, com humoristas reconhecidos nacionalmente, como Adamastor Pitaco e Zé Modesto.



Camarão no abacaxi

INGREDIENTES:

1 abacaxi inteiro
 500g de camarão médio sem casca
 200g de queijo cremoso
 200ml de leite de coco
 3 dentes de alho
 1 cebola
 1 limão
 Coentro (a gosto)
 Pimenta-do-reino (a gosto)
 Sal (a gosto)
 4 colheres (sopa) de óleo
 Farinha de rosca (para gratinar)
 100g de queijo parmesão (para gratinar)

PREPARO:

Corte o abacaxi ao meio e retire o miolo.
 Em seguida, raspe com uma colher, deixando só a casca, e reserve para rechear.
 Corte o miolo em cubos e reserve.
 Pique a cebola, o alho e reserve.
 Tempere o camarão com limão, sal e pimenta-do-reino a gosto.
 Aqueça uma panela com óleo e doure a cebola e o alho.
 Junte os camarões e deixe refogar até ficar com tom alaranjado.
 Adicione metade do abacaxi picado, o leite de coco e deixe ferver.
 Adicione o coentro.
 Coloque o queijo cremoso e mexa até dissolver totalmente.
 Desligue o fogo.
 Em um refratário, coloque as duas cascas do abacaxi com a parte aberta para cima.
 Recheie a casca do abacaxi com o creme de camarão.
 Polvilhe primeiro com farinha de rosca e depois com o queijo parmesão ralado.
 Leve somente para gratinar em forno preaquecido a 280°; retire quando o queijo parmesão gratinar e ficar consistente.

(Fonte: GNT)

Cultura e Lazer

de norte a sul:

Belém

A Kamara Kó Galeria recebe, até o próximo dia 25 de novembro, a exposição “Residência São Jerônimo”, em que o fotógrafo Alexandre Sequeira apresenta uma série de imagens retratando passado e presente. O projeto foi premiado pela Fundação Cultural do Estado do Pará.

A Kamara Kó Galeria fica na Rua Frutuoso Guimarães, 611, Campina. Entrada franca.



Belo Horizonte

A Orquestra Filarônica de Minas Gerais traz, nos dias 1º e 2 de dezembro, às 20h30, o concerto “O amor de Julieta e Romeu”, sob a regência do maestro Fabio Mechetti.

A apresentação terá como palco a Sala Minas Gerias, na Rua Tenente Brito Melo, 1090, Barro Preto. Ingressos a partir de R\$17.



Brasília

Comemorando 40 anos de carreira, Zé Ramalho visita a capital federal com show acústico no dia 9 de dezembro, às 22h, no Centro de Convenções Ulysses Guimarães.

No repertório, parte dos grandes sucessos destas quatro décadas de produção musical.

Ingressos a partir de R\$70.



Curitiba

O Museu Egípcio apresenta a XV Exposição de Longa Duração com o tema: “A Literatura no Egito Faraônico”, com 140 peças que retratam as particularidades da escrita local, composta por mais de seiscentos caracteres, segundo especialistas.

Entrada a R\$5. O Museu Egípcio fica na Rua Nicarágua, 2641, Bacacheri.



Fortaleza

Cinco séculos de história da pintura. Com 251 obras de artistas brasileiros renomados, além de grandes nomes internacionais, como Monet, Renoir e Dalí, a mostra “Coleção Airton Queiroz” fica até o dia 18 de dezembro no Espaço Cultural Unifor, na Avenida Washington Soares, 1321.

As peças podem ser vistas de terça a sexta, das 9h às 19h; sábados, das 10h às 18h; e domingos, das 12h às 18h. Entrada gratuita.





opções nas cidades que abrigam as dez sedes do BC

Porto Alegre

Em turnê de despedida, a lendária banda britânica de heavy metal Black Sabbath desembarca na capital gaúcha em 28 de novembro. Ozzy Osbourne e companhia se apresentam no estacionamento da FIERGS, Avenida Assis Brasil, 8.787, Sarandi.

Ingressos custam a partir de R\$150.



Recife

“O Grande Encontro” reúne Elba Ramalho, Geraldo Azevedo e Alceu Valença, no próximo dia 2 de dezembro, no Classic Hall em Recife.

O show faz parte do turnê em comemoração aos vinte anos do CD de mesmo título, que contou também com a participação de Zé Raulino. Grandes sucessos como “Chão de Giz”, “Coração Bobo”, “Ai Que Saudade de Océ” e “Dona da Minha Cabeça” estão na lista.



Rio de Janeiro

Pinturas, desenhos de arquitetura, maquetes, mobiliário, documentos e fotografias de artistas do movimento vanguardista holandês De Stijl. Grande ícone do período, o pintor Piet Mondrian dá nome à exposição que pode ser vista de 9h às 20h, no Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB), na Rua Primeiro de Março, 66, centro da capital carioca.

A entrada é franca. O CCBB fecha às terças-feiras.



Salvador

Marisa Monte sobe ao palco da Concha Acústica no Teatro Castro Alves nos dias 26 e 27 de novembro. Entre outros hits, “Beija Eu”, “Eu Sei”, “Carnavália”, “Velha Infância” e “Gentileza” farão parte do repertório da artista.

Ingressos a partir de R\$130, à venda no local.

O Teatro Castro Alves fica na Praça Dois de Julho, Campo Grande.

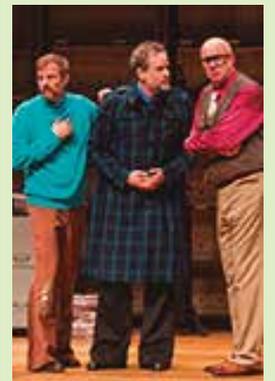


São Paulo

A comédia “Morte Acidental de um Anarquista” está em cartaz no Teatro Folha às quintas, sextas e sábados do mês de novembro. A peça conta a história de um louco que assume várias identidades.

Dan Stulbach protagoniza o espetáculo.

Ingressos a partir de R\$23. O Teatro Folha fica na Avenida Higienópolis, 618.



Créditos fotos: Divulgação

5 SINAIS

DE QUE VOCÊ TALVEZ

NÃO ESTEJA CONSUMINDO

PROTEÍNAS SUFICIENTES



Fonte: BBC

Você chega em casa depois do trabalho extremamente cansado, quase se arrastando? A dor nos músculos é constante e não vai embora? Você perde cabelo na mesma velocidade com a qual ganha rugas?

Se algum desses sinais lhe soa familiar, você vai se surpreender ao saber que pode estar relacionado à ingestão de proteína (pobre).

“O mais comum é que as pessoas consumam proteínas em excesso”, disse Aisling Pigott, porta-voz da Associação de Nutricionistas do Reino Unido, à BBC Mundo, o serviço em espanhol da BBC.

“Mas as dietas muito baixas em calorias ou mal equilibradas podem levar a um déficit proteico”, acrescenta Pigott.

Proteínas desempenham um papel fundamental em nosso organismo.

Nossos músculos, cartilagens, ligamentos, pele, cabelo e unhas são compostos basicamente de proteína, constituída a partir de cadeias de aminoácidos.

Moléculas menores de proteína são talvez menos conhecidas, mas vitais para o funcionamento do corpo.

Entre as proteínas mais famosas, por exemplo, estão hemoglobina, anticorpos, certos hormônios (como a insulina) e enzimas.

Tudo isso faz com que o uso dessas cadeias de aminoácidos não apenas seja vital para o aporte de energia, mas também para a reparação de tecidos, a oxigenação do corpo e o sistema imunológico.

Se nosso corpo não recebe a quantidade de proteína de que precisa, começará a lançar sinais de alerta.

Confira alguns deles:



1. FADIGA

A fadiga excessiva ou crônica é o primeiro sinal de falta de proteína.



Dado que a deficiência desse composto é derivada diretamente de uma dieta pobre em calorias, o organismo não conta com energia suficiente para cumprir tarefas rotineiras.

“Há um mínimo necessário de proteínas que devemos consumir todos os dias para o corpo funcionar corretamente”, afirmou a nutricionista Elizabeth González, porta-voz das Associação de Nutricionistas de Madri, na Espanha.

Recomenda-se comer entre 0,7 e 0,8 gramas de proteína por quilo de peso. Por isso, um homem de 80 quilos deveria consumir 64 gramas de proteína por dia.

Em média, homens devem consumir 55 gramas, e mulheres, 45 gramas, todos os dias.

“Mas depende da atividade física da pessoa ou se ela

está em fase de crescimento. A quantidade necessária de proteína pode ser maior”, afirma Aisling.

2. FRAQUEZA DE CABELO E PELE

Um segundo alerta sobre a falta de proteína no corpo é queda ou enfraquecimento do cabelo.

As proteínas mantêm o cabelo saudável e em fase de crescimento.

Isso porque o cabelo - e os folículos que os sustentam - são feitos de proteína e a falta dessas moléculas os enfraquece.

Essa é uma das razões pelas quais os cabelos de pessoas que fazem dietas com baixo teor proteico tendem a crescer mais lentamente. E, em casos extremos, pode ocorrer queda dos fios.

Assim como o cabelo, as unhas e a pele também dependem das proteínas para se regenerar.

A pele é composta por três tipos de proteínas: colágeno, elastina e queratina.

“Níveis baixos dessas proteínas causam rugas e deixam a pele mais fina”, explica em seu site a Clínica Cleveland, nos Estados Unidos.

BARATO E ACESSÍVEL

As proteínas são, em grande parte, associadas ao consumo de alimentos de origem animal, como carne, leite, queijo, ovos ou peixe.

No entanto, há várias alternativas aos adeptos da dieta vegetariana ou vegana.

Lentilhas, soja, grão de bico, amêndoas, amendoins ou ervilhas são apenas alguns dos alimentos fáceis de serem obtidos e cujos preços são quase sempre acessíveis.

Quinoa e soja são dois grãos, por exemplo, que contêm todos os aminoácidos essenciais.



3. PERDA DE MASSA MUSCULAR

Um terceiro sintoma está relacionado aos músculos. A insuficiência de proteína reduz a massa muscular, impedindo-nos de realizar atividades físicas.

Estes distúrbios musculares, em um nível muito avançado, podem causar câimbras irritantes.

“Esse tipo de proteína que também comemos parece desempenhar um papel central em evitar a perda muscular”, diz a nutricionista Jennifer K. Nelson, no site da Clínica Mayo.

Isto é importante, por exemplo, no caso de pessoas idosas, que tendem a perder massa muscular com o avanço da idade.

As proteínas que comemos têm vários tipos de aminoácidos.

“Estudos mostram que o aminoácido leucina preserva a massa muscular”, afirma Jennifer K. Nelson.

A leucina é mais encontrada em alimentos de origem animal, como carne bovina, cordeiro, carne de porco, frango, peixe, ovos ou laticínios.

Também é encontrada na soja e, em menor grau, em outros grãos, nozes e sementes.

4. DOENTE COM FREQUÊNCIA

Um quarto alerta importante sobre a falta de proteína é a frequência com que ficamos doentes.

“É impossível para o sistema imunológico funcio-

nar sem proteínas. Até porque os anticorpos são estruturas formadas por proteínas”, diz González.

De fato, uma das principais funções das proteínas é apoiar o sistema imunológico.

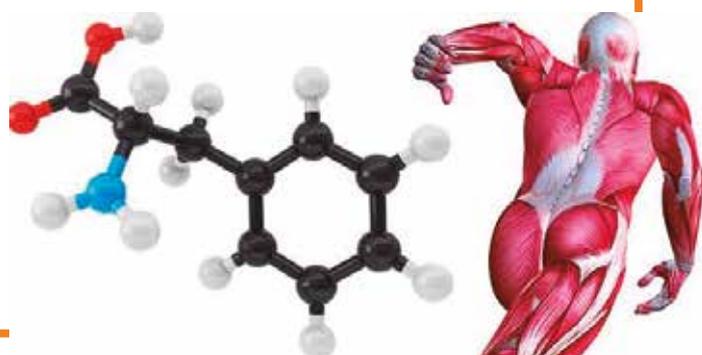
Neste sentido, uma dieta pobre em proteínas nos expõe mais facilmente a infecções e resfriados.

5. DIGESTÃO PROBLEMÁTICA

E, finalmente, a falta de proteínas também está associada a problemas digestivos, como gás e constipação.



Para uma boa digestão, os aminoácidos são fundamentais e seus níveis são diretamente proporcionais à nossa ingestão de proteínas.





Curta a página do Sinal no Facebook

www.facebook.com/sinalnacional

SINAL
@sinalnacional

Página Inicial
Sobre
Fotos
Avaliações
Curtidas
Publicações

[Criar uma Página](#)

SINAL Escreva algo nesta Página...

SINAL Escreva um comentário...

SINAL
25 de outubro às 09:32 · 🌐

Contra o corte de ponto
<http://www.correio braziliense.com.br/.../servidores-se-mobiliz>

CORREIO BRAZILIENSE

Servidores públicos se mobilizam contra decisão do STF sobre corte de ponto
Segundo o Secretário Geral da Confederação dos Trabalhadores no Serviço Público Federal (Condef), Sérgio Ronaldo da Silva, o tema ainda será discutido entre os...

WWW.CORREIOBRAZILIENSE.COM.BR | POR CORREIO BRAZILIENSE

Organização em Brasília
4,5 ★★★★★ · Sempre aberto

Obter mais informações
Convidar amigos para curtir esta Página

4,5 de 5 estrelas · 11 avaliações
[Visualizar avaliações](#)

SOBRE

BCS - Quadra 1, Bloco G, sala 411, E... | Galvã
Cep: 70.309-900 Brasília

(61) 3322-8208

Aberto 24 horas

<http://portal.sinal.org.br/>

FOTOS

PUBLICAÇÕES DO VISITANTE

Fernando Sena
27 de setembro às 04:17 · 🌐

No próximo dia 29/9, o Sinal realizará eleição para a ANE. Cadastre... [Ver mais](#)

[Curtir](#) [Comentar](#)

Sinal Sp
14 de setembro de 2015 às 13:30 · 🌐

SINAL-SP: CARTA ABERTA AOS COLEGAS DE BRASÍLIA (Aprovada por...
[Compartilhar](#) [Comentar](#)

SINAL

SINDICATO NACIONAL DOS
FUNCIONÁRIOS DO BANCO CENTRAL