# AEA PR em notícias

ABRIL/MAIO/JUN - 2019 - EDIÇÃO Nº 117

## ÍNDICE

**Institucional**.....4
Funcef nas regionais

**Funcef**.....5
Equacionamento
Balanço do trimestre

**Esportes**.....6 a 8
Jogos da Fenacef
Destaques da edição

**Saúde**.....9
Dores comuns no inverno
Atendimento Saúde Caixa

**Social**.....10
Treze Tílias e Vila Velha

**Bem viver**.....11
Pelas Américas de Motorhome
Mulheres da Caixa

## Novos Sócios

Aparecida Sayuri Yokoyama Kono; Carlos Anilton Lopes; Daniel Spacki; Eliana Satie Andreatta; Eliane de Fatima Bernal de Castro; Ivailo Sofroniev Chalakoff; José Angelo Etchichury Fortes; Luis Claudio de Aquino; Marcia Yoshida; Paulo S Murai; Rachel Rubem Rocha; Silvana Mery Gasparin; Silvia Regina Franca; Vanderlei Mem; Zuleika Marques Doroso

Sejam bem vindos!

## Permaneça conectado com a AEA-PR!

- Visite com frequência nosso site, para saber informações sobre ações, eventos e serviços: **www.aeapr.org.pr**
- Já segue a página da AEA-PR no facebook? **www.facebook.com/AEAParana**
*Para tornar as postagens da AEA-PR prioritárias para visualização, é só ir até a página inicial e **clicar no botão seguir/seguindo**, logo abaixo do banner principal, e então selecionar a opção: **ver primeiro**.
- Baixe o aplicativo AEA-PR em seu smartphone. Busque por AEAPR na Apple store ou Play store.
- Caso não esteja recebendo os boletins da AEA-PR por email, verifique sua caixa de spam e informe que o remetente é seguro. Caso não haja mensagens, envie email para aeapr@aeapr.org.br informando seu email atualizado.
- Para receber avisos administrativos ou notícias diretamente em seu **Whatsapp** adicione o número da AEA-PR em sua agenda **(41) 99678-3064**. Envie uma mensagem dizendo que quer receber os avisos.

## Palavras do presidente

É sempre um prazer poder me dirigir a você aposentado da Caixa e associado da AEA-PR. Fico muito feliz em compartilhar as atividades da nossa associação e reiterar que estamos investindo cada vez mais na sua satisfação e na defesa dos seus interesses nos assuntos relacionados ao Saúde Caixa e Funcef, objetivando alcançar, no mínimo, a manutenção de nossos direitos.

É de suma importância estarmos "antenados" com os acontecimentos que estão ocorrendo em nosso país. As mudanças que estão acontecendo afetam diretamente nosso bolso e nossos direitos adquiridos com muita luta.

A AEA-PR possui uma equipe extremamente qualificada que leva adiante os projetos analisados e discutidos em equipe, buscando sempre o sucesso de toda a programação planejada para você. No mês de maio tivemos a realização da décima edição dos jogos da Fenacef, realizados em Florianópolis, que contou com a participação maciça dos associados das AEAs de todo o Brasil.

Mais do que uma festa, o evento é um investimento na qualidade de vida dos aposentados - missão principal também da AEA-PR: fazê-los aproveitar o melhor de suas vidas. A participação da nossa delegação foi marcante. Compareceram com uma delegação de aproximadamente 120 pessoas que aproveitaram as atividades durante os seis dias do evento. Destaco, depois de dez anos, a conquista novamente do primeiro lugar no Futebol Soçaite. A primeira conquista havia sido na primeira edição dos jogos, aqui no Paraná.

Dentre as atividades realizamos passeios e caminhadas sempre muito prestigiados por nosso público. Ao longo dos próximos meses continuaremos realizando as atividades que reúnem os amigos - para almoçar, comemorar os aniversários, enfim, fazer o que mais gostamos: a convivência junto a colegas outrora de trabalho e agora de curtição do tempo livre, conquistado depois de muito trabalho.

Todos estamos ansiosos pela aplicação da resolução CNPC 30 que trata da dilatação do prazo do equacionamento nos Planos REG/REPLAN saldado e não saldado e tem regras estabelecidas pela PREVIC. Dentre outras medidas essa resolução prevê o alongamento do prazo de equacionamento, em até 1,5 vezes da sua "duration". Na prática essa ação reduzirá o valor hoje desembolsado pelos participantes.

Essa alteração depende de aprovação na Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo da Funcef. Ainda está em processo de avaliação também pela CAIXA e SEST (Secretaria de Coordenação e Governança de Empresas Estatais).

Reforço que a sua presença nos eventos e a participação ativa na AEA-PR é imprescindível para uma entidade representativa e atuante. Agradecemos pela participação de todos!

Boa leitura!
Valfrido Oliveira

## Atuantes no cuidado com as finanças da AEA-PR

Com reuniões mensais, o Conselho fiscal da AEA-PR, que conta com três representantes titulares e três suplentes, é responsável por avaliar todos os balancetes mensais e anuais da associação.

"Confirmamos todos os lançamentos diários e verificamos se as despesas realizadas estão dentro da previsão orçamentária", explica o conselheiro Nilo Alves. O grupo entende também como fundamental a tarefa de identificar possíveis equívocos, de forma a garantir a idoneidade das contas e dos representantes da AEA-PR.

A nova gestão realizou a avaliação das contas do último ano e aprovou o Balanço patrimonial, sem ressalvas. "Garantimos o controle do patrimônio financeiro da AEA-PR e podemos assegurar que a associação está com saúde financeira e todas contas em dia", afirma Ildemar Chevalier, presidente do Conselho Fiscal.

Na aprovação do Balanço Patrimonial de 2018, foram apresentados os seguintes valores:
Valor do ativo circulante:
R$ 821.245,00
Superávit de 2018: R$ 172.081,54
Reservas aplicadas: R$ 676.269,00

## EXPEDIENTE

**DIRETORIA EXECUTIVA -** Presidente: Valfrido Antonio Oliveira - Vice-presidente: Dirceu Baldi Rosa - Financeiro: Ermelindo Lubrigati - Sociocultural: Emidia Milléo Dias - Lazer: Celia Bucenko Bittencourt - Esportes: Mario Schwartz - Saúde e Benefícios: Marcia Boiczuk Krambeck - Administrativo: Francisco Carlos Pires Machado; Comunicação e Marketing: Clayton José Santos

**CONSELHO FISCAL -** Presidente: Ildemar Gouveia Chevalier - Vice-presidente: Osvaldo Takeshi Fuji - Secretário: Nilo Alves - 1º Suplente: Susana Difini Estrazulas - 2º Suplente: Regina Maria Policeno Probst - 3º Suplente: Pedro José Picciani

**CONSELHO DELIBERATIVO -** Presidente: João Catarin - Vice-presidente: Everaldo Donizete da Silva - Secretário: Weberly Dorigo - Conselheiros: Jesse Krieger, Vilson Willemann, Olga Pchek, Jomael Marcon Amorim, Edenir Possebom, Benedito Silvano Bonacordi, João Alberto Horn, Albino Antonio Pasqualotto - Suplentes: Nilton Santos Machado, Francisco Carlos Pires, Romão Aparecido da Silva

**REPRESENTANTES REGIONAIS -** João Alberto Horn (Cascavel) - Eloina Gavanski (Guarapuava) - Antonio Rodrigues Texeira Jr (Norte Pioneiro) - Osnil Jaques Pereira (Litoral) - Denise de Fatima Mayer (Maringá) - Weberly Dorigo (Londrina) - Milton Hoppen e Sergio Lazzarotti (Sudoeste) - Marcos Antônio Costantin (Ponta Grossa) - Sueli Amelia Campana e Irene Yumi Ito (Umuarama) - Rosemari Gomes Ribeiro (Foz do Iguaçu)

**ASSOCIAÇÃO DOS ECONOMIÁRIOS APOSENTADOS DO PARANÁ**
Rua Monsenhor Celso, 231 - 4º e 5º andares - CEP 80010-150 - Fone: 41-32252000 - Whatsapp: 41-996783064
email: aeapr@aeapr.org.br - site: www.aeapr.org.br

**Jornalista Responsável:** Daiana Lopes MT 7391
**Projeto Gráfico e Diagramação:** Ana Lucia Thestrup Iaconis
**Fotos:** Minoru Mise (Jogos da Fenacef) e arquivos pessoais **Impressão:** Gráfica Patras

# AEA-PR recebe diretor da Funcef em Curitiba e regionais

O diretor eleito da Funcef, Antônio Augusto de Miranda, participou de reuniões com associados na sede da AEA-PR, em Curitiba, proposta pelo Conselho Deliberativo da associação, e nas regionais de Londrina e Maringá.

Antônio Augusto afirmou que atual gestão tem como foco a busca de superávit como vertente principal para retorno do patrimônio do Fundo, seguida da luta continuada por reparações judiciais – que hoje representariam cerca de R$ 1,8 bilhões.

O diretor administrativo afirmou que a rentabilidade dos fundos, em 2018, foi de 11,92 % - quase 50% acima da meta atuarial – e que hoje a Funcef se encontra em caminho de recuperação, graças também a redução da exposição a riscos e aos resultados da Operação Greenfield.

Augusto expôs que os investimentos mais importantes para Funcef hoje estão, por ordem de relevância, na Vale, Norte Energia, Invepar, carteira imobiliária e FIPS. Em relação à Vale, o diretor afirmou que a Funcef tem hoje 3% da empresa e que a catástrofe ocorrida em Brumadinho não deve ter impacto considerável, "Esperamos que os efeitos sejam neutralizados ao longo do ano, mesmo com as despesas previstas de indenizações", disse Augusto.

**Despesas administrativas**

Sobre as despesas administrativas, o diretor afirmou que a Funcef vem fazendo a lição de casa. Hoje, as despesas do Fundo giram em torno de R$ 180 milhões por ano, segundo o diretor, o que significa redução de gastos frente ao índice de inflação.

"Com uma inflação de 4%, a despesa cresceu a uma média de 2%, o que significa que houve economia real", explicou o diretor.

**Contencioso**

Em relação ao Contencioso, houve redução do valor provisionado para aproximadamente R$ 835 milhões. "Nos últimos anos observamos uma mudança

de postura judiciária no tratamento de causas que discutem fundos de pensão e previdência complementar. Em 2015, o Supremo determinou que as causas sejam tratadas pela Justiça Comum, menos rigorosa no que tange às questões trabalhistas. Também vem se reconhecendo a responsabilidade da patrocinadora na revisão de pagamento de benefícios", pontuou Augusto.

**Contribuições extraordinárias**

Segundo Antônio Augusto, apesar dos resultados positivos conquistados em 2018, ainda não será reduzido o valor a ser equacionado, visando a diminuição das contribuições extraordinárias. Como medida emergencial, buscase a redução das parcelas via aumento de prazo. Ele espera que, a partir de 2020, possa haver uma redução por superávit.

**Vigilância**

João Catarin, presidente do Conselho Deliberativo da AEA-PR cumprimentou Augusto Miranda pela postura dos diretores eleitos em se posicionar em relação à nova direção da Caixa e Funcef. "Continuamos confiando em vocês, que têm demonstrado ser nosso porto seguro", afirmou.

Jesse Krieger, representante do CD e ex-presidente da AEA-PR, defendeu que a vigilância seja constante. "Não podemos descuidar do que representa a Funcef. A situação atual ainda nos expõe a riscos de ingerência. Esse zelo pelo acompanhamento rigoroso exemplifica a postura que todos devemos ter", defende.

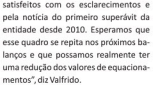
**Encontros no norte do estado**

Associados da AEA-PR de Londrina e Maringá puderam também se atualizar sobre a situação da Funcef e esclarecer dúvidas em encontros realizados nas APCEFs das cidades. O presidente da AEA-PR, Valfrido Oliveira, o vice-presidente, Dirceu Baldi Rosa, e a diretora de Saúde e Benefícios, Márcia Krambeck, também participaram.

As reuniões tiveram quase 100 participantes. Antônio Augusto esclareceu vários pontos que geravam dúvidas, principalmente em relação ao fechamento do balanço da entidade. "Houve muita atenção e interesse durante as apresentações dos assuntos. As perguntas feitas pelos participantes foram objetivas e contribuíram para entendimento dos temas", contou Márcia Krambeck.

O encontro dá sequência aos encontros realizados pelos diretores da Funcef, que visam ampliar a transparência na gestão, e também aos esforços da AEA-PR para se manter mais próxima e atuante junto a associados de todo estado.

"Saímos confiantes desta reunião, satisfeitos com os esclarecimentos e pela notícia do primeiro superávit da entidade desde 2010. Esperamos que esse quadro se repita nos próximos balanços e que possamos realmente ter uma redução dos valores de equacionamentos", diz Valfrido.




*O próximo encontro com a presença do diretor Antônio Augusto de Miranda será em Toledo, no dia 18 de julho. Haverá reuniões com o diretor Délvio de Brito, em Pato Branco, no dia 14/08, e em Foz do Iguaçu, no dia 16/08.*

# Extensão do prazo do equacionamento ainda não está definida

Após a publicação da Resolução CNPC nº 30, em 30 de novembro de 2018, os aposentados da Caixa aguardam a possibilidade de extensão dos prazos dos equacionamentos para redução das contribuições extraordinárias, mas a resposta definitiva sobre a questão, prevista para o mês de junho, será postergada.

Conforme a Resolução, os prazos de amortização dos planos de equacionamento de déficits podem ser estendidos por todo o período previsto de pagamento dos benefícios previstos, ultrapassando o limite até então existente, equivalente a 1,5 vezes o prazo médio de pagamento desses benefícios.

No entanto, para ser possível o uso da extensão, o diretor eleito da Funcef, Délvio de Brito, explica que a norma prevê ainda algumas condições: O valor equacionado deve abranger o total atualizado do déficit técnico acumulado e a entidade deve realizar estudos de solvência e de liquidez comprovando que a extensão do prazo não comprometa o pagamento futuro de benefícios aos participantes.

Com relação à essas condições a Funcef identificou a necessidade de solicitar esclarecimentos à Previc, em relação à sua aplicabilidade sobre os equacionamentos de 2014 e de 2015, que não abrangem a totalidade dos déficits acumulados então existentes (situação permitida pela legislação aplicável), incluso nos planos de equacionamento de 2016.

Em resposta, a Previc afirmou não ser possível estender os prazos dos equacionamentos de 2014 e de 2015, devendo esses atender à totalidade das condições previstas. Já com relação aos planos de 2016, a Previc informou que suas revisões deveriam prever as inclusões dos déficits referentes ao ano de 2017.

"Essa manifestação do órgão fiscalizador modificou a percepção sobre o alcance das revisões, além de apontar a necessidade de estudos complementares que examinem a possibilidade de uma revisão que modifique os demais parâmetros dos planos de equacionamento, bem como os impactos jurídicos de uma revisão ampla dos planos existentes", explica.

Segundo o diretor, o setor jurídico da Funcef está terminando os estudos necessários e a área financeira está realizando os estudos de solvência e de liquidez necessários para o cumprimento da condição. Tais estudos devem ser concluídos até o início de julho. Depois disso, a matéria deve entrar no processo decisório interno da Fundação.

Aprovada a revisão, internamente, o assunto será encaminhado à Caixa para aprovação, como prevê a legislação. Por sua vez, a Caixa deverá submeter o tema à Secretaria de Coordenação e Governança das Empresas Estatais (SEST), para deliberação A expectativa é que ao término dos estudos, seja apresentada a proposta de revisão, para amplo conhecimento e manifestação.

"O nosso objetivo é reduzir o comprometimento mensal dos participantes com os equacionamentos, sem nos descuidarmos da necessidade de manutenção das condições de solvência e de liquidez para garantir o pagamento dos benefícios contratados", afirma o diretor.

# Funcef divulga balanço do primeiro trimestre

Segundo balanço divulgado na segunda quinzena de junho, a Funcef encerrou o primeiro trimestre com uma rentabilidade consolidada de 1,41%, o que equivale a 93% do CDI, índice de referência para aplicações de renda fixa no período.

Os planos mais jovens, Novo Plano e REB, com baixíssima exposição às ações da Litel, veículo por meio da qual a Funcef investe indiretamente na Vale, bateram a meta atuarial de 2,80%, com retornos de 3,55% e 3,14%. Já as modalidades Saldado e Não Saldado do REG/Replan, que concentram as alocações neste ativo, ficaram abaixo da meta, com rentabilidade de 0,59% e 1,33%.

O impacto negativo da Litel, o principal ativo do portfólio da Fundação, foi de R$ 880 milhões, o que contribui para que a renda variável fosse o único segmento de ativos a registrar retornos negativos nos primeiros três meses do ano.

No total, a Fundação obteve resultado de R$ 929 milhões no primeiro trimestre e somou R$ 66,3 bilhões em recursos garantidores. Ao olharmos todos os segmentos de ativos, veremos um resultado condizente com o cenário econômico do primeiro trimestre e boas perspectivas para entregar bons resultados ao final de 2019", observou o presidente da Funcef, Renato Villela.

**Rentabilidade x Meta Atuarial no primeiro trimestre**

**Redução de gastos**

Segundo o balanço, a Funcef apresentou, em 2018, o menor custo por participante entre os fundos de pensão públicos do país com ativos totais acima de R$ 15 bilhões e uma despesa administrativa per capita de R$ 1.171. Segundo a Diretoria de Administração da Funcef, a economia total estimada para o período 2014-2018 está na casa dos R$22 milhões.

*Fonte: Comunicação Social da Funcef*

# Paraná mais uma vez dá o tom nos Jogos da Fenacef

Com muita animação e uma excelente performance, Paraná comemora o segundo lugar geral na competição

A delegação Paranaense não passou despercebida na décima edição dos Jogos da Fenacef, em Florianópolis. A camisa em tons de arco-íris, lembrando a bandeira mundial da paz, representou bem a união, a energia, a excelente disposição dos atletas e a alegria da torcida paranaense, que celebrou ao fim dos seis dias de evento, a conquista do segundo lugar geral.

Os paranaenses conquistaram 33 medalhas, entre elas 13 de ouro, 10 de prata e 10 de bronze - ficando atrás somente da equipe de São Paulo, que subiu ao pódio 39 vezes. "Essa colocação é motivo de contentamento, pois representa o talento e a garra dos atletas paranaenses. E mais: é a coroação de êxito dos esforços, empenho e apoio, que já vem de longa data, da diretoria da AEA-PR", comemora o atleta e chefe da delegação, Mário Schwartz.

A natação foi a modalidade que mais empurrou o estado para o topo da classificação, com 17 medalhas: 7 ouros, 3 pratas e 7 bronzes. Em seguida veio o atletismo, com 8 medalhas para o Paraná. Shizuko Mise, mais uma vez, foi destaque em suas modalidades, conquistando o primeiro lugar da 4a faixa nas corridas de 5 e 10km, e mantendo sua máxima disposição, mesmo com as duas provas sendo disputadas em dias seguidos.

"Estou felicíssima com as vitórias, porque o nível dos competidores está cada vez melhor. Eu me sinto estimulada para treinar cada vez mais. É importante preparar o psicológico também pois dá vontade de parar quando bate o cansaço. Sou grata pela torcida, que nos ajuda muito, e à minha família, amigos e alunos que rezaram de longe", conta a atleta.

O ouro também chegou para as modalidades: futebol de campo, tênis individual feminino e truco. O segundo lugar foi conquistado pelos atletas do futsal, tênis de mesa masculino e dupla mista de tênis. A dupla mista de tênis de mesa e os atletas do vôlei de praia ficaram com o bronze.

O presidente da AEA-PR, Valfrido Oliveira parabenizou todos os atletas e equipe de organização. "Em nome da diretoria, agradeço a cada um de vocês pelo esforço e dedicação que colocam o nosso estado na vanguarda das disputas. Vocês são a prova de que o sucesso se alcança através de talento, determinação, muito treinamento, disputas leais e motivação para vencer".

**Na brisa da capital catarinense**

Os Jogos foram realizados em meio a um belo cenário de praias e montanhas, em Florianópolis. A abertura foi no Centro de Eventos Oceania Park Hotel & Convention Center, na Praia dos Ingleses. "Diferente de outras aberturas, que normalmente acontecem em ginásios, tivemos uma cerimônia muito bonita dentro de um salão, com apresentação de coral. Fomos recepcionados com canções de Ary Barroso e outros clássicos", conta Valfrido Oliveira.

Com mais de 1700 participantes, entre atletas, acompanhantes e convidados, a décima edição dos Jogos bateu recorde de público e teve a participação de delegações de 22 estados. Além dos representantes da Fenacef e das AEAs, a cerimônia de abertura teve a presença do vice-presidente da Fenae, Sérgio Takemoto, do Diretor de Planejamento da Funcef, Max Mauran Pantoja da Costa, e do Presidente da Fenag, Mairton Antônio Garcia Neves.

O Presidente da Acacef/SC, Mauro Pozzobon, deu as boas-vindas aos participantes e fez homenagens, destacando o presidente da Fenacef, Edgard Bastos Lima e a saudosa presidente Terezinha da Acacef/SC, falecida em dezembro de 2017. Em seu discurso, Edgard reforçou a importância da felicidade. "Independente da situação que vivemos hoje na Funcef, temos o direito de buscar a felicidade sermos felizes. Nos últimos nove jogos eu falei a mesma frase: Espero que saibamos aproveitar a janela de felicidade que temos aqui neste grande evento", declarou.

**Conquistas e desafios**

O diretor de eventos da Fenacef, Benedito Bonacordi, reforça a importância dos Jogos para os aposentados. "Destaco a iniciativa da Fenacef em incentivar e estimular a prática esportiva entre os aposentados e pensionistas e o clima de confraternização entre atletas, apoesentados, pensionistas e convidados. A finalidade maior dos Jogos é tirar o aposentado da ociosidade, fazer exames médicos e se preparar durante o ano para a competição, o que gera uma melhor qualidade de vida", enfatiza.

De acordo com Mário Schwartz, coordenador da equipe paranaense, os Jogos ocorreram sem grandes problemas, com desafios pontuais que exigiram a interação dos chefes das delegações e que foram prontamente contornados pela Coordenação dos Jogos.

Em pesquisa realizada com os atletas, foi apontado como ponto de atenção para a próxima edição uma melhor distribuição das disputas, pois diversas modalidades tiveram mais de uma competição no mesmo dia, ou muito próximas, comprometendo a atuação dos atletas.

"Como líder da delegação, foi muito gratificante esse contato direto com todos os participantes, o que me proporciona conhecer a realidade das diversas modalidades esportivas. Esse conhecimento irá nos subsidiar muito no planejamento das atividades esportivas da AEA-PR nos próximos jogos", afirma Mário Schwartz.

*Veja mais fotos na contracapa da revista!*

## Quadro de medalhas

**Ouro**
Natação - 7
Corrida - 2
Futebol de Campo
Truco
Tênis - feminino

**Prata**
Corrida - 5
Natação - 3
Futsal
Tênis - dupla mista
Tênis de Mesa - masculino

**Bronze**
Natação - 7
Corrida
Vôlei de Areia
Tênis de Mesa - dupla

## Elas brilharam na piscina!

O desempenho dos atletas da natação da AEA-PR continua sendo destaque nos Jogos e fundamental para que o estado fique no topo da classificação. Nas últimas semanas antes dos Jogos, os atletas de Curitiba participam de treinos coletivos patrocinados pela AEA-PR e os associados do interior não ficam para trás em dedicação.

Rosemari Rodrigues, associada de Maringá, além de treinar o ano todo, participa de provas em águas abertas, como a ultramaratona de 13 quilômetros, na Ilha do Mel, onde competiu poucos dias antes dos Jogos da Fenacef. O resultado foi a conquista de três primeiros lugares, em Florianópolis.

Uma das medalhas de ouro veio da prova de revezamento, onde as atletas, Hilda, Eliana, Rosemari e Plantina, demonstraram garra e muito espírito de equipe. "O equilíbrio entre as atletas foi fundamental. Não adianta apenas uma atleta despontar e as outras não. A uniformidade foi nosso sucesso", conta Rosemari.

Hilda Nakashima também destaca a dedicação do grupo. "Todas as nadadoras treinaram muito, tanto na piscina como no mar e deram o seu melhor", conta. Eliana Kind, faz seus treinamentos três vezes por semana, em piscinas públicas da cidade de Toledo, buscando intensificar a preparação às vésperas de competições.

"Quando nos encontramos é um momento de muitas alegrias. Cada um tem seu estilo preferido, mas juntas formamos uma super equipe. Nadar revezamento para mim é emocionante: é todo seu esforço somado ao esforço do grupo, cada um respeitando os limites do outro", conta Eliana.

## Superação nas raias

Das piscinas veio também um grande exemplo de garra e superação dos Jogos. Mario Inoue participou de duas provas de natação, com uma das costelas trincada. "Me machuquei jogando futebol. Como já estava selecionado e não havia mais como substituir atletas, acabei indo competir. Fui pelo compromisso, sem expectativa de vitórias, mas na hora venci a dor e me superei", conta Mário.

O nadador do Paraná não só foi muito bem como voltou com duas medalhas de bronze para casa, feliz pelas vitórias, mas sobretudo pela participação. "Mesmo que não conseguisse competir, iria pelo espírito de amizade. Formamos uma solidez muito grande de companheirismo. O evento é também uma oportunidade de fazer novos amigos", diz o atleta.

Ele diz que hoje tem um novo colega na cidade de Maceió, que ofereceu a ele um remédio caseiro da região, para reduzir a dor antes da competição. "A vida do atleta é assim. A dor faz parte, mas o sentimento de superação é recompensador", conta Mário, que diz já ter retomado os treinos, em ritmo leve, para os Jogos do ano que vem.

## O ouro mais esperado pelo Paraná chegou!

Uma das vitórias mais aguardadas e comemoradas na décima edição dos Jogos da Fenacef veio do esporte mais amado do Brasil e o mais visado da competição, o futebol. Dez anos após a primeira e última conquista da medalha de ouro pelo Paraná, os atletas do soçaite subiram no degrau mais alto do pódio, em Florianópolis.

"Depois da primeira edição dos jogos, o futebol soçaite do Paraná só vinha obtendo classificações entre 2º e 4º lugares", conta o goleiro do Paraná, e o menos vazado da competição, Jesse Krieger. Ao comemorar dez anos dos jogos, o Paraná mostrou seu talento, passando invicto por todos adversários, com vitórias convincentes, e tendo também o maior artilheiro da competição.

"Devemos reconhecer e parabenizar também a diretoria da AEA-PR, que investe na qualidade de vida dos associados, e à importante parceria com a APCEF-PR, que fornece estrutura para treinos, apoia o preparo dos atletas e contribui com toda organização da delegação", ressalta Jesse.

## Movimente-se para evitar as dores comuns no inverno

A estação mais fria do ano costuma trazer com ela recolhimento, cansaço e uma maior indisposição para atividades físicas. Nesta época, no entanto, pôr o corpo em movimento é fundamental para evitar as famosas "dores nas juntas" - nas mãos, joelhos, ombros e pés - e por todo corpo.

As doenças reumáticas, que afetam articulações, músculos, ligamentos e tendões, causam dores principalmente no joelho, quadril, lombar e pescoço - que costumam persistir por mais de um mês - e causam inchaços, podendo limitar movimentos e a força de alguns membros. Esses incômodos costumam ser maiores no inverno, devido a redução da prática de exercícios físicos.

"Manter atividades físicas regulares é fundamental para tratar e reduzir os incômodos causados por essas doenças. Todos podem e devem fazer exercícios, sempre sob orientação de médicos e fisioterapeutas, que podem indicar as melhores atividades para cada caso e pessoa", orienta a fisioterapeuta Gislaine Thomaz.

"Outro fator a ser considerado é a tendência das pessoas contraírem a musculatura nos dias mais frios. Essa rigidez em músculos e nervos acaba por agravar as dores articulares e prejudicar a circulação", complementa Gislaine. Por isso, é importante estar sempre bem agasalhado e protegendo, especialmente, pontos sensíveis, como pescoço, punho e tornozelo.

Aumentar a resistência muscular com alongamentos, exercícios leves e caminhadas fortalece os tecidos ósseos e musculares. "Também recomendo o pilates para todo mundo, pois promove fortalecimento e elasticidade, ajudando a reduzir as dores e inchaço", diz Gislaine. A clínica, no terceiro andar da sede da AEA-PR em Curitiba, oferece a atividade pelo Saúde Caixa. O custo da sessão fora do plano é R$ 35,00.

Expor a pele ao sol também é essencial para o corpo produzir Vitamina D. Vale lembrar que atividades físicas ainda permitem a liberação de endorfinas, substâncias de ação analgésica e essenciais para facilitar as articulações do corpo.

Tomar bastante líquido e ter uma boa alimentação também são fatores importantes para evitar o agravamento das dores, com uma dieta rica em cálcio, que aumenta a saúde dos ossos e evita o agravamento da osteoporose. Além dos laticínios, o tofu, o gergelim, a linhaça e folhas verdes, como brócolis e espinafre, são boas fontes de cálcio.

## Saúde Caixa disponibiliza canal de atendimento por Whatsapp

O Saúde Caixa vem realizando diversas atualizações em seus canais de atendimentos e plataformas, visando facilitar o acesso a informações e cumprir com as novas determinações da Agência Nacional de Saúde (ANS), relativa, entre outras, à obrigatoriedade do serviço de autoatendimento 24h e disponibilização de protocolos de todos pedidos.

O mais recente canal de comunicação disponibilizado aos associados é o Whatsapp, por meio do qual, o beneficiário pode solicitar diversos serviços e reembolsos. O plano também tem utilizado a plataforma para compartilhar diversos conteúdos informativos.

"Pelo Conselho de Usuários acompanhamos e registramos os problemas e temos exigido melhorias contínuas no processo, em especial quanto aos aposentados que tiveram dificuldades com o uso do sistema e inclusão de arquivos. Estamos satisfeitos com a implantação do sistema de atendimento por whatsapp pois simplifica o acesso e o envio de documentos", avalia Márcia Krambeck, diretora de Saúde da AEA-PR

*Atenção Usuários: O Saúde Caixa solicita a atualização de dados cadastrais a cada cinco anos, conforme vencimento da carteirinha, ou quando houver alteração de algum dado cadastral (endereço, renda etc). O processo pode ser feito via whatsapp pelo número: (61) 99186-5878

# Passeios às regiões de Treze Tílias e Campos Gerais surpreendem associados

A descoberta da região de Treze Tílias, uma região de colonização austríaca e alemã, cercada por montanhas e bosques, em Santa Catarina, foi de acalmar ânimos e ativar o paladar. Passeios em meio à natureza, colheita de maçãs e o contato com uma rica e afetiva gastronomia foram alguns dos pontos altos da viagem promovida pela AEA-PR.

Um grupo de 36 associados participou do passeio, que passou por Treze Tílias, considerada a "Tirol brasileira", com jardins e arquitetura urbana austríaca, e por Fraiburgo, fortemente influenciada pelos imigrantes alemães e italianos. "Ficamos encantados com as opções de lazer, gastronomia, compras, cultura e costumes, afirma Célia Bittencourt, diretora de lazer da AEA-PR.

A programação teve trilhas em meio à mata, piquenique com música ao vivo, visita a uma cervejaria artesanal, almoços e jantares com pratos típicos e apresentações de música com grupos folclóricos. Foi a primeira viagem da associada Cintia Lorena Coleto com a AEA-PR. "Adorei o grupo, com pessoas animadas e pontuais. Quanto ao roteiro, muito bem planejado, incluindo shows e diversos passeios", conta.

**As riquezas culturais dos Campos Gerais**

Outra viagem que nada deixou a desejar, mesmo sob tempo frio e chuvoso, teve como destino os Campos Gerais Paranaenses, onde os associados puderam conhecer belezas culturais e naturais do nosso estado.

Com 20 participantes, a primeira parada foi no Parque de Vila Velha, um sítio geológico com variadas e curiosas formações de arenitos. Durante a tarde, o grupo pôde saborear as famosas tortas de Carambeí.

No segundo dia de passeio, os apoSentados conheceram o Parque do Cânion Guartelá, considerado o 6º maior cânion do mundo, com 30 km de extensão em uma importante área de patrimônio natural e arqueológico do estado.

Depois o grupo visitou Castrolanda e Carambeí, onde aprenderam sobre o processo Imigratório dirigido Holandês. Os pioneiros imigraram com muita experiência e base técnica, o que possibilitou o avanço educacional e cooperativista da região.

"Fiz minha primeira viagem com o grupo e a chuva não atrapalhou em nada. Foi tudo muito divertido. Agradeço pela oportunidade de conhecer esses locais, curtir as guloseimas e conversas em grupo com os colegas da Caixa", conta a associada, Sonia Barraquetti.

Os associados apreciaram a organização e a condução das duas viagens pelo guia Silveira, que também ficou bastante satisfeito com os grupos. "Agradeço à AEA-PR, representada por seus associados, pela confiança no meu trabalho. Um grupo coeso, participativo, pontual. Hoje, creio ter amigos e não clientes", conta.

***Programe-se:*** *A próxima caminhada Andando entre Amigos será no dia 27 de julho!*

# Uma história sobre quatro rodas que merece ser contada

A chegada da aposentadoria trouxe para ela a possibilidade de realizar um sonho desafiador e inusitado. Em uma casa, sobre quatro rodas, ela cruzou as américas, rumo ao Alaska, tocando antes o chão coberto de neve do Ushuaia, passando por desertos, vales e cidades que ficarão para sempre na memória.

Adalgisa Moreira estava para finalizar 27 anos de trabalho na Caixa, quando uma inquietação tomou conta de sua alma: a vontade de partir rumo ao desconhecido e às descobertas, que com ele andam lado a lado. O resultado foi uma viagem de 8 meses, passando por mais de 15 países, conhecendo realidades inimagináveis e uma estimulante constatação: "O mundo é muito lindo e as pessoas que nele vivem são, em sua infinita maioria, generosas e acolhedoras", conta.

**Tudo muito bem preparado**

Em maio de 2017, a aposentada e o marido, paravam em frente à Igreja dos Capuchinhos, em Curitiba, em seu motorhome montado cinco anos antes, para receber a benção dos freis e partir em direção ao extremo norte das Américas. "Ardíamos de alegria em pensar nos momentos bons, nas descobertas, nos lugares que passaríamos, nos jantares a dois, na extrema liberdade", lembra.

A preparação começou meses antes, com as revisões do carro, amorosamente batizado de Carinhoso, documentações, seguros, compra de alimentos e medicações e a organização de tudo que diz respeito à vida diária e familiar: pagamento antecipado de contas e organização dos cuidados com netos, filhos, cachorros, casas.

Um ano antes, o casal fez uma viagem mais curta, para se adaptar à nova casa rolante, rumo à Patagônia Argentina. Um roteiro com cenários surpreendentes, que já rendeu a eles uma boa bagagem de desafios e aprendizados. "É quase impossível imaginar que seres humanos e animais vivam em condições tão inóspitas e precárias. Mas vivem. E são muito hospitaleiros e, ao modo deles, felizes", relata.

A viabilização de todo projeto, na verdade, levou anos. "Pude por em prática muito do que aprendi na Caixa sobre metas e planos de ação. Fizemos muita economia, buscamos formas de renda extra, fizemos muita pesquisa e planejamento", explica.

**Mais histórias vem por aí!**

As viagens rendem histórias que dificilmente caberiam nesta página, o que desperta na associada um novo desafio: escrever um livro. Os primeiros capítulos já foram escritos, sob a certeza de que a vida merece ser aproveitada e suas bênçãos compartilhadas. "Há de se ter espírito aberto para alçar voos e humildade para reconhecer o quanto somos pequenos diante da grandeza e das forças do universo, colocado à nossa disposição pelo Criador. Sua Presença muitas vezes foi sentida, quase podendo ser tocada. É uma grande emoção lembrar desses momentos", conta Adalgisa.

## Viajar é preciso!

A associada da AEA-PR, Eloina Gavanski, organiza há alguns anos um grupo de viagens para economiárias. A ideia começou com a criação do grupo 'Mulheres da Caixa' no facebook. "Lanço o destino, informo o período e o roteiro e as meninas vão aderindo", conta. Hoje o grupo na rede social tem mais de 1500 integrantes. Este ano o grupo já esteve em Minas Gerais e fez um Cruzeiro pelas Ilhas do Caribe. Para agosto, está sendo programada uma viagem para a Rota das Emoções, pelo Ceará, Piauí e Maranhão. "Em nossas aventuras os laços de amizade e afinidade se estreitam. Acho isso sensacional", conta Eloina.

FOTOS: MINORU MISE