



**AEA  
PR**  
Associação dos  
Economiários  
Aposentados  
do Paraná

**O que os números  
da Funcef não  
mostram**

Rua Monsenhor Celso, 231 / 4º e 5º andares / Centro / Curitiba - PR / CEP 80010-150

## Análise do balanço do 1º semestre de 2023 levanta dúvidas sobre real situação do Fundo de Pensão

JUL / AGO / SET . 2023 . n.º 136



AEA-PR ativa em defesa do patrimônio dos aposentados.  
Brasília / SET 2023

**8**

Os benefícios das atividades manuais à saúde mental

**9**

Campanha Setembro Amarelo

**10**

Esquenta Primavera movimenta associados

Institucional **4 e 5** Votação do PL 8821  
GT Funcef  
Ação questiona Previc 23  
Eleições da Fenacef

FUNCEF **6 e 7** Balanço do IS23

Social **8** Benefícios das atividades manuais  
Calendário de Confraternizações

Saúde **9** Setembro Amarelo

Esporte **10** Esquenta Primavera  
Treinos esportivos

Inspiração **11** Crônica de Orlando Stolf

... um bom cantinho  
para lembrar!



O registro da saudosa coluna desta edição é de 1989, na capital paranaense, na ocasião da transferência de dados para a futura Superintendência de Londrina. A imagem, enviada por Jose Waldir Cavalin, mostra os economiários, da esquerda para a direita, em pé: Helio, Paulo Hirata, Weberly, Odair, Mauro Ariza, Ademar e Edson, com Marcos, Superintendente da Bavarium Park, local do encontro.

\*Na última edição da revista da AEA-PR, lançamos um concurso para premiar quem nomeasse o maior número de presentes na foto da coluna. Lauro Nogami foi o vencedor indicando os colegas: Luiz Ideraldo Ferreira da Silva, Henrique Shim, Amauri, Iracema Cordeiro Mendonça, Sirlei Teresinha Volda, Clecio Menine, Carlos Zimmer, Jacino, Jose Luiz Trevisan, Pinheiro, Ricardo Ribeiro de Carvalho, Ingrid, Aloiz Antochavis, Vando, Paulo Roberto, Lauro Nogami, João Marcos Schepanski

E você aí? Tem uma imagem especial para compartilhar com os colegas? Envie para: [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)

## Expediente

### DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente Valfrido Antônio Oliveira  
Vice-presidente Marilda Pereira Bueno  
Financeiro Ermelindo Lubrigati  
Diretor Administrativo Francisco Carlos Pires Machado  
Diretora Comunicação/Marketing Vanessa Bassani Moresco  
Diretor Esportes Mário Schwartz  
Diretora Lazer Celia Bucenko Bittencourt  
Diretora Saúde/Benefícios Márcia Boiczuk Krambeck  
Diretora Sócio-cultural Emídia Milleo Dias

### CONSELHO FISCAL

Presidente Ildemar Gouveia Chevalier  
Conselheiro Nilo Alves  
Secretária Regina Maria Probst  
Suplentes Edmir Rubens Nicaretta  
Marilyn Maria de Godoi  
João Renato Schuitek

### CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente Wilson Willemann  
Vice-presidente Dirceu Baldi Rosa  
Secretário Jesse Krieger

### Membros

Ana Tizuru Mori  
Darci Agostini  
Denise Moreira Assis  
Etiene Bodstein  
João Alberto Horn  
Maria Cristina Barbosa Pontarolli  
Vera Lucia Eitelwein Carrano  
Weberly Dorigo

### REPRESENTANTES REGIONAIS

Cascavel / Oeste	João Alberto Horn
Cornélio Procópio	Edgard Carneiro de Albuquerque
Foz Do Iguaçu	Paulo Roberto Korber
Guarapuava	Divonsir Becher da Luz
Litoral	Osnil Jaques Pereira
Londrina	Marilda Pereira Bueno
Maringá	Sidnei Bavati Fraga
Norte Pioneiro/Jacarezinho	Marcio Antonio Gusmão
Paranavaí	Marcos Aparecido da Silva
Ponta Grossa	Marcos A. Costantin / Celia M. Silvestre
Sudoeste	Terezinha Pasini Pagnoncelli
Umuarama	Irene Yumi Ito e Sueli A. Campana
União da Vitória	Dietmar Rhinow

Associação dos Economitários Aposentados do Paraná  
Rua Monsenhor Celso, 231  
4º e 5º andares  
Curitiba / PR Centro  
CEP 80010-150

Fone (41) 3225-2000  
Whatsapp (41) 99678-3064  
e-mail [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)  
site [www.aeapr.org.br](http://www.aeapr.org.br)

Jornalista Responsável Daiana Lopes MT 7391  
Projeto Gráfico e Diagramação @designer\_cidpierin

Fotos Arquivos pessoais e da Fenacef  
Capa: Marcos Böhler

Novos  
Associados

Aguida Ignez  
Antonio Andre Da Silva  
Aristeu Dichio Matubara  
Daisy Gandolfo  
Janie Meyre Pedrete  
Joel Vorubij  
Jonas Liebl  
Jorge Haberland Junior  
Jorge Schmidt Filho  
Reinaldo Pascoal G. Baroni  
Sergio lurk  
Suzelita Rossa de Souza Leal

**Sejam bem vindos!**

## 3 Palavras do Presidente

Caros Associados!

Temos visto divulgações exageradamente otimistas da Funcef sobre os resultados dos investimentos, como no balanço do 1º semestre de 2023. Basta uma análise superficial de cada um dos fundos administrados pela Fundação para comprovar que não houve redução do déficit, ao contrário, tivemos aumento em comparação com o final de 2022, que já era bastante significativo, superando 6,4 bilhões de reais.

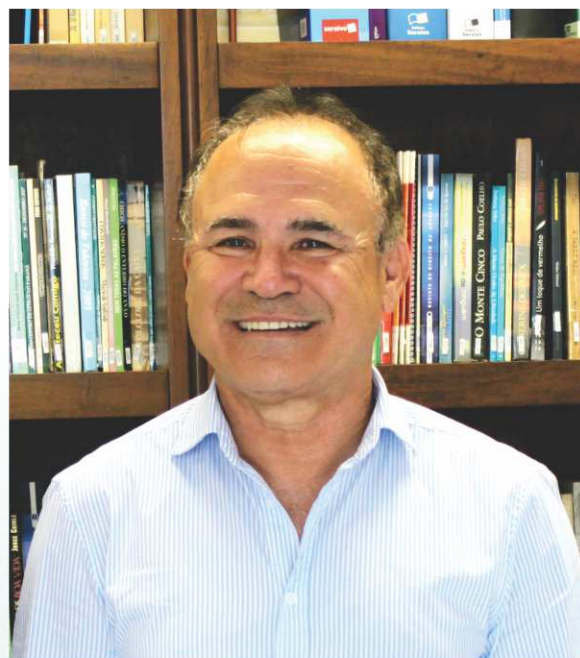
Não é razoável comemorar resultados, quando nem sequer foi atingido a meta atuarial de alguns planos. Já se passaram 10 anos desde os primeiros sinais de que as coisas não iam bem e muito pouco foi feito para mudar essa situação. A Fundação precisa atuar profissionalmente na gestão dos investimentos. Responsabilidade e competência é o mínimo que devemos exigir de quem é muito bem remunerado para o exercício dessa tarefa.

A transparência e a prestação de Contas são princípios básicos da governança corporativa e os Diretores e membros dos Conselhos devem ser qualificados e certificados conforme prevê a legislação. A Previc, por sua vez, tem o dever de executar essa fiscalização, pois recebe valores altíssimos (pagos com nossos recursos) para este trabalho.

Muitas outras questões em termos de investimentos precisam ser melhor esclarecidas, como FIP OAS, Invepar, Belo Monte, Statkraft, dividendos que não aparecem no balanço, o caso das Lojas Americanas, FIA Alvorada e muitos outros. O fato é que ingerências políticas, investimentos equivocados, estímulos feitos para migração para o REB e Novo Plano, o saldamento do REG/Replan e o famigerado voto de qualidade (minerva) tem fragilizado a Fundação e conseqüentemente os seus resultados.

A AEA-PR enquanto representante dos participantes continuará cobrando e exigindo o não aparelhamento político, a mudança de postura da Fundação em relação à Patrocinadora, mas principalmente a transparência nas informações. **Os participantes precisam e têm o direito de saber tudo o que acontece na Funcef.** Agindo com transparência conferimos mais credibilidade à imagem corporativa, também resguardamos a organização de possíveis surpresas.

**Todos devemos estar alertas e bem informados!**



Valfrido Antônio Oliveira  
Presidente AEA-PR

### Mantenha-se bem informado!

Informação é fundamental para que se possa assegurar direitos e ter qualidade de vida. A AEA-PR existe para comunicar e defender os direitos dos aposentados e pensionistas, bem como para promover bem estar e saúde. A comunicação da associação é reconhecida nacionalmente entre entidades representativas da categoria. Atualmente, a AEA-PR disponibiliza notícias e informes sobre temas e eventos de interesse dos associados através de site, perfil no facebook, boletins regulares por whatsapp, audiocasts, revista impressa trimestral e pelo programa mensal AEA-PR TV. Você já acompanha todos esses canais de comunicação da AEA-PR? **Confira:**

e-mail [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)

site [www.aeapr.org.br](http://www.aeapr.org.br)

Facebook [facebook.com/AEAParana](https://facebook.com/AEAParana)

Youtube [youtube.com/@AEAPR](https://youtube.com/@AEAPR)

Whatsapp (41) 99678-3064

**É necessário salvar o número da AEA-PR em seus contatos de telefone para receber avisos e os boletins regulares de notícias!**

## AEA-PR dá apoio institucional a grupo de trabalho sobre a Funcef

A AEA-PR encaminhou um ofício, no fim de agosto, à Funcef, à Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) e a Comissão de Valores Mobiliários (CVM), para contestar possíveis pagamentos decorrentes da decisão desfavorável em arbitragem relacionada a investimento no Fundo de Investimento em Participações (FIP) OAS, proferida no dia 14 de agosto de 2023.

Todo levantamento de dados e contestações foi realizado pelo GT AEA-PR - Análise Funcef, grupo formado por colegas aposentados da Caixa e ex-membros do Conselho da Funcef, que foi abraçado institucionalmente pela AEA-PR, a partir desta ação. O documento reafirma as irregularidades relacionadas ao FIP, os vícios na implementação do investimento e o risco de prejuízos aos participantes da Funcef.

De acordo com Marilda Bueno, vice-presidente da AEA-PR e membro do GT, o grupo existe informalmente há aproximadamente três anos, sendo formado por colegas de vários estados que passaram a acompanhar dados e ações da Fundação, especialmente relacionados aos FIPs Sondas e Invepar.

"Em 2022, participei com alguns desses colegas do curso sobre Fundos de Pensão, desde então a gente segue discutindo sobre a Funcef". O grupo também vem dialogando com participantes de outros fundos de pensão, como Petros, Previ e Postalis, com quem elaboraram um manifesto conjunto sobre a atuação da Previc.

As análises e informações organizadas pelo GT também subsidiaram recente Ação Civil Pública da AEA-PR contra mudanças na Previc 23. "Estamos analisando informações sobre balanço, investimentos, governança, transparência. Minha expectativa, especialmente após esta vinculação institucional à AEA-PR, é que a gente consiga dar mais visibilidade aos questionamentos que levamos à Funcef, e que o fundo de pensão passe a respeitar mais os donos do dinheiro, que somos nós", afirma Marilda Bueno.

## AEA-PR e Fenacef buscam apoio político contra pagamento de IR sobre contribuições extraordinárias

Entidades representativas dos aposentados da Caixa estiveram presentes, no fim de agosto, em Brasília, para defender a aprovação do Projeto de Lei 8821/2017, de autoria do deputado Sérgio Souza (MDB-PR), que tem como objetivo alterar a legislação tributária federal para que as contribuições extraordinárias dos fundos de pensão possam ser deduzidas da base tributável do Imposto de Renda.

Apesar de estar pronto para ser votado pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania, o Projeto foi retirado de pauta, por recomendação dos deputados Erika Kokay e Alencar Santana do PT, como forma de buscar mais apoio dentro da ala governista, que ainda apresentaria resistência ao Projeto.

De acordo com o deputado Ricardo Silva, relator da matéria, é necessário dar um passo atrás para promover um debate mais profundo com o Governo, levando o debate até o Ministério da Fazenda, para que o PL não seja rejeitado na CCJC. A expectativa do autor do PL, Sérgio de Souza, é que até o fim de setembro o tema voltasse à pauta da Câmara.

"Precisamos continuar o engajamento junto aos Deputados e atuar ativamente no âmbito do Governo para que esse esforço gere resultados positivos, o PL volte à pauta da Casa e seja finalmente aprovado", defende Valfrido Oliveira, presidente da AEA-PR e diretor de Comunicação da Fenacef.



## AEA-PR ingressa com Ação Civil Público contra alterações na Previc

A AEA-PR ingressou com Ação Civil Pública, no início de setembro, em face da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), para pleitear a suspensão da Resolução nº 23 da Previc, que entrou em vigência em 01 de setembro de 2023.

A resolução trata de uma alteração significativa das normas até então dispostas para as entidades de Previdência Complementar fechadas e foi editada com o propósito de consolidar normas publicadas pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar, aplicáveis às entidades sob sua supervisão, trazendo uma lista de 40 (quarenta) incisos com normas que estão sendo por ela revogadas.

De acordo com o advogado Thiago Ramos Kuster, a Resolução nº 23 foi editada, unilateralmente, sem que fosse precedida por uma Análise de Impacto Regulatório, condição definida pela Lei nº 13.874/2019, motivo pelo qual a Ação Civil Pública solicita sua suspensão, até que possam ser realizadas as devidas análises e a disponibilização de informações para consulta pública.

"A lei dispõe que as propostas de edição e de alteração de atos normativos de interesse geral de agentes econômicos ou de usuários dos serviços prestados, editadas por órgão ou entidade da administração pública federal, incluídas as autarquias e às fundações públicas, sejam precedidas da realização de análise de impacto regulatório (AIR), que conterà informações e dados sobre os possíveis efeitos do ato normativo para verificar a razoabilidade do seu impacto econômico", explica o advogado.

\*Autos nº 1087188-28.2023.4.01.3400 - 8ª Vara Federal de Brasília/DF

Acesse o site da AEA-PR para ver a cópia da Ação:

[aeapr.org.br](http://aeapr.org.br)

## Fenacef terá eleições em novembro

A Fenacef lançou o edital das Eleições para os cargos de Presidente, Vice-presidente e Conselho Fiscal (CF), que ocorrerão entre os dias 27 e 29 de novembro, de forma eletrônica. Poderão votar todos os associados efetivos das AEAs, no gozo dos seus direitos sociais.

Os eleitores receberão em até três dias antes do início das eleições, uma senha e o endereço eletrônico para votar, além das instruções de votação, através do seu e-mail e SMS (mensagem de texto para o seu telefone) devidamente cadastrados e informados pela Associação Federada. A AEA-PR realizou uma ação para atualização de cadastro, via formulário divulgado na edição de junho desta revista, para assegurar o direito de voto aos associados.

Para o eleitor que for inscrito em mais de uma AEA, valerá o primeiro voto que entrar no sistema. O eleitor votará separadamente em uma chapa para Presidente e Vice-Presidente e para outra chapa dos membros do Conselho Fiscal.

O Requerimento de Inscrição das Chapas deve ser dirigido à Comissão Eleitoral de 23 a 31 de outubro, pelo email:

[comissaoeleitoral@fenacef.com.br](mailto:comissaoeleitoral@fenacef.com.br), em modelo próprio que será disponibilizado pela mesma comissão e deverá estar assinado por todos os candidatos.

O Requerimento de Inscrição das Chapas deverá estar acompanhado do comprovante de filiação de cada candidato, emitido e assinado pela Federada. Encerrado o prazo de Inscrição, a Comissão Eleitoral divulgará, em até dois dias úteis, a relação das Chapas com os candidatos e respectivos números, que tiveram inscrição aceita.

Caso ocorra a inscrição e/ou homologação de apenas uma chapa concorrente à eleição para Presidente e Vice-Presidente ou apenas uma Chapa para membros do CF, a Chapa única será declarada, automaticamente, eleita pela Comissão Eleitoral e homologada pelo Conselho Deliberativo, sem a necessidade do processo de votação para aqueles cargos.

Acompanhe todas informações sobre as eleições da Fenacef em:

[fenacef.org.br/eleicoes](http://fenacef.org.br/eleicoes)

# Análise do balanço de resultados da Funcef no 1º semestre 2023

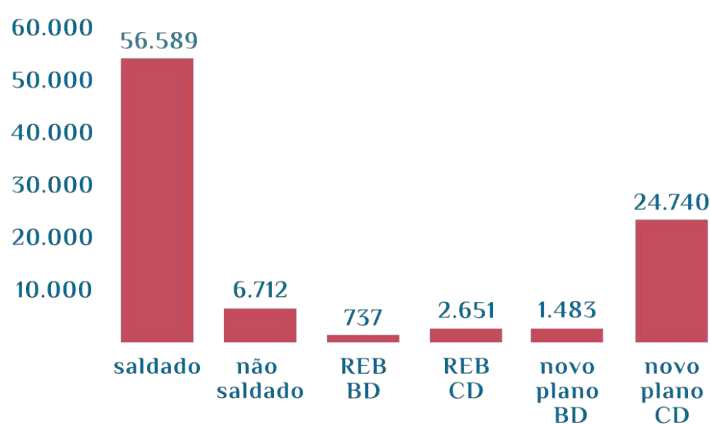
Por Marilda Bueno

No final do mês de agosto, foram divulgados os números do balanço da Funcef referentes ao 1o semestre de 2023. O resultado dos investimentos foi de R\$5,4 bilhões e a rentabilidade acumulada geral foi de 5,34% no período.

Cada plano da Fundação, porém, tem uma rentabilidade de acordo com o tipo de investimento relacionado a cada um deles. O REG Replan Saldado e Não Saldado apresentaram rentabilidade inferior à média da Funcef, 4,42% e 4,83%, respectivamente. Cabe lembrar que cada um dos planos administrados pela Funcef tem seu patrimônio segmentado e tantos os ativos quanto suas rentabilidades não se misturam.

"O foco da Funcef é passar uma imagem positiva dos números, mas devemos ser críticos, analisar e questionar esses números. A mensagem otimista pode não refletir a realidade. Os valores que estão sendo pagos pelo equacionamento, por exemplo, não pagam nem o serviço da dívida", alerta o presidente da AEA-PR, Valfrido Oliveira.

## Total Ativos 2022 (em milhões de Reais)



## Rentabilidade por planos

O Novo Plano e o REB Benefício Definido (BD) agregam os participantes já aposentados e pensionistas. Já no caso do Contribuição Definida (CD) estão os participantes que ainda estão na ativa. Os dois planos que tem maiores volumes de ativos são o REG Replan Saldado

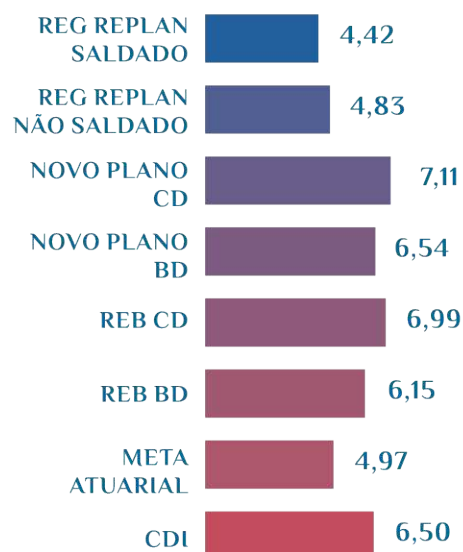
(59,79%) e Novo Plano CD (26,14%). Apesar do REG Replan ter maior volume de ativos do que o Novo Plano CD, o resultado do primeiro semestre está muito aquém do resultado deste último.

## Uma pergunta que fica no ar: Como R\$24,74 bilhões rendem quase o dobro de R\$56,59 bilhões?

A resposta demanda uma análise de cada um dos tipos de investimentos. Primeiro detalhe: Os investimentos em renda fixa, segundo a publicação da Funcef ajudaram a impulsionar o resultado global. "No segmento de renda fixa, que teve a maior contribuição no resultado (+6,55%), a Funcef acrescentou R\$ 2,26 bilhões em títulos públicos de longo prazo atrelados à inflação (NTN-B) às carteiras dos planos entre abril e junho", publicou a Fundação. Ocorre que o Novo Plano CD detém 74,31% do seu total em Renda Fixa, enquanto o REG Replan tem percentuais menores - Saldado (62,93%) e Não Saldado (64,67%), contrariando a Política de Investimento da Fundação (2018/2022) que previa incremento de Renda Fixa aos planos mais maduros (REG Replan).

Em 2018, o percentual de renda variável do REG Replan Saldado era de 25,12%, cresceu até 2020 (30,26%) e vem sofrendo redução desde então. Situação similar ao do REG Replan Não Saldado, cuja carteira de renda variável atingiu 33, 57% em 2020. No mesmo período, o Novo Plano CD reduziu os investimentos em Renda Variável em mais de 13%, aumentando a participação em Renda Fixa.

## Rentabilidade acumulada por plano no 1523 (%)





## Associadas promovem bem-estar com oficinas de amigurumi

Atividades que combinam lazer e benefícios para a saúde mental são fundamentais na terceira idade, como as artes manuais, que sempre fizeram parte da vida da associada, Maria Luísa Suares. Hoje, além do prazer de criar belos objetos para doar ou presentear pessoas queridas, fazer crochê é questão de saúde. "É uma ótima atividade para prevenção de demências. É preciso atenção à contagem dos pontos, se esforçar para lembrar do modelo das carreiras. Estimula mãos e mente, além de ser uma atividade calmante. Nem vejo o tempo passar", conta.

Na AEA-PR, Maria Luisa participa da Oficina Solidária e, sempre que possível, busca compartilhar o que aprendeu com colegas aposentadas. No mês de agosto, Maria Luisa e a associada Olívia Maria Devita promoveram oficinas de amigurumi, uma técnica japonesa para criar objetos e bichinhos a partir de pontos de crochê ou tricô.

"Um dia minha nora me fez um pedido de uma boneca amigurumi e fui pesquisar como fazer. Depois disso continuei aprendendo para atender a pedidos de amigos. Fazer em grupo é mais animado e podemos trocar experiências", afirma.

A associada Olívia Maria Devita também tem uma história de longa data com as artes manuais. Conta que começou a fazer crochê aos 6 anos, embora o hobby tenha ficado de lado com as demandas do trabalho e família, na vida adulta. A aposentadoria recente e a pandemia foram as oportunidades para mergulhar novamente no universo das linhas e fios.

"Na pandemia eu estava quase surtando. Aí lembrei das atividades manuais. Comecei a pesquisar sobre amigurumis na internet e a comprar



os padrões. Me ajudou muito a me acalmar e me concentrar! É um ótimo exercício para a mente", afirma.

A nova paixão chegou para ficar. Olívia foi se desafiando e começou a fazer peças menores e melhores. A atividade também foi importante para motivar a filha de 18 anos no período de isolamento. "Ela estava bem deprimida. Pedi ajuda para montar uma loja no instagram e para cuidar do marketing. Nossa primeira coleção, com personagens do Harry Potter, foi um sucesso e o negócio segue ativo", conta.

Hoje, Olívia defende as atividades manuais como forma de tirar o cérebro da rotina e mantê-lo ativo. Ela tem o desejo de criar um espaço para reunir pessoas para aprender e praticar. "As pessoas estão muito isoladas ou no mundo digital. Encontros como esse são muito importantes. Fazemos crochê, conversamos. Pessoas idosas frequentemente se sentem abandonadas e incapazes. As atividades são ótimos exercícios para vencer essas limitações", defende.

### Confraternizações de Fim de Ano nas regionais

Marque na sua agenda a data para celebrar junto aos colegas e amigos mais esse ano que passou e deixou muitos aprendizados e conquistas felizes para compartilhar em 2024!



Ponta Grossa **4 NOV** Sáb  
Almoço

Francisco Beltrão  
Cornélio Procópio **24 NOV** Sex  
Umuarama  
Jantar

Londrina  
Foz do Iguaçu **25 NOV** Sáb  
Jantar

Maringá **1 DEZ** Sex  
União da Vitória  
Jantar

Paranavaí **2 DEZ** Sáb  
Guarapuava  
Jantar

Cascavel **3 DEZ** Dom  
Almoço

Curitiba **6 DEZ** Qua  
Jantar

Litoral **8 DEZ** Sex  
Jantar





**A vida é  
bela e breve!  
Vamos cuidar e  
fazer valer a  
pena!**

# Setembro Amarelo

Prevenção ao Suicídio

**CVV**  
Centro de  
Valorização da  
Vida  
Ligue **188**



Todos buscamos desenvolver nossa qualidade de vida. Este termo é muito amplo e traz diferentes significados. O médico Ricardo de Marchi, estudioso do tema no Brasil, membro de entidades internacionais sobre o tema, realizou várias pesquisas, e nos esclarece que conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é uma busca dinâmica do equilíbrio biopsicossocial.

Portanto, há várias dimensões de saúde: A física, a mental, a intelectual (busca contínua por aprendizados), a social, a profissional (atividades remuneradas e/ou voluntárias), a financeira e a espiritual. Buscar atividades diversificadas, construir grupos de relacionamentos diversos, cuidados com a alimentação e prática de esportes, estabelecer uma visão otimista da vida, ter repouso revigorante, desenvolvimento de uma fé fortalecedora, compartilhar habilidades e conhecimentos, ter hobbies, administrar tempo e finanças, são algumas das possibilidades de estimular a nossa qualidade de vida.

O cuidado com nossa saúde mental, frente aos ciclos e desafios da vida, merece nossa especial atenção. A Campanha Setembro Amarelo é um movimento mundial voltado para a prevenção de ações contra a vida. No Brasil, desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), são os responsáveis pela Campanha, que tem como objetivo aumentar a conscientização sobre a prevenção do suicídio em todo o mundo.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que de HIV, malária, câncer de mama ou guerras e homicídios. Entre jovens de 15 a 29 anos, o suicídio é a quarta maior causa de morte depois de acidentes de trânsito, tuberculose e violência interpessoal. Um fenômeno complexo, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, sexos, culturas, classes sociais e idades.

As Secretarias de Saúde, na maioria dos municípios, possuem equipes multidisciplinares, para atenção psicossocial para atendimento de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico, como depressão, sofrimento psicológico grave, ideações, tentativas de suicídio, transtornos psiquiátricos, mudanças bruscas de comportamento e humor e uso nocivo e/ou dependência de álcool e outras drogas.

Além disso, quem precisar de apoio, pode entrar em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo telefone 188, ou acionar serviços do SAMU, pelo número 192, ao presenciar casos de surtos psicóticos ou agressividade, ou quando alguém estiver prestes a pôr a própria vida ou de terceiros em risco.

É fundamental mantermos grupos de relacionamento, atividades coletivas, ter um médico de referência. E também estarmos atentos a pessoas ao nosso redor que possam estar necessitando de apoio e acolhimento. Os desafios da vida são inevitáveis, mas viver e superá-los vale a pena. Vamos fazer valer cada segundo!

## Conheça o Centro de Valorização da Vida

*Saiba como pedir apoio ou ser um voluntário*

O Centro de Valorização da Vida (CVV) é uma organização sem fins lucrativos que oferece gratuitamente suporte emocional por telefone e online, 24 horas por dia, todos os dias da semana, para pessoas que enfrentam momentos difíceis. Os voluntários, chamados de "amigos", são treinados para ouvir de forma empática e sem julgamentos. Não fornecem aconselhamento profissional, mas oferecem um espaço seguro para pessoas expressarem sentimentos e pensamentos, de forma anônima e sigilosa. Pessoas com mais de 18 anos podem ser voluntárias do CVV, após participar de um curso de capacitação em ambiente presencial ou virtual. O trabalho pode ser realizado por telefone, com o voluntário em um dos postos de atendimento ou de maneira remota, por chat ou e-mail.

**www.cvv.org.br**

Quando não tiver com quem desabafar sobre o que está sentindo, e precisa de alguém para te escutar e auxiliar, **ligue 188**



## Saúde e alegria marcam evento em celebração à Primavera

O ar mais ameno, árvores mais verdes, flores pelo caminho. Devagarzinho, a primavera vai revelando suas cores e convidando para dias com mais interação e movimento. A chegada da nova estação foi inspiração para o evento de esporte e lazer, Esquenta Primavera, realizado na APCEF-PR, no mês de setembro. O encontro teve programação com café da manhã, atividades físicas, almoço, canastra, lanche da tarde e sorteio de brindes, com apoio da RSul Seguros.

Depois de caminhar pelos bosques do clube, dezenas de associadas participaram do aula de yoga, um momento de respiro e descobertas. "Nunca tinha feito yôga antes e adorei. Parece leve mas é um exercício intenso, com muitos alongamentos, que me fizeram muito bem", conta a associada a Vivian Patzsch. "Além de alongar e fortalecer, é uma atividade que tranquiliza a mente, com exercícios

acessíveis mesmo para quem nunca praticou", sugere a colega Olga Cim.

Depois do momento zen, a associada Cintia Poletto foi buscar a animação das quadras de areia e jogou beach tennis, pela primeira vez "Gosto de atividades com movimento e ao ar livre. Estou começando agora a conhecer a turma que gosta de esportes e é muito bom ter esse contato, senão a gente só fica em casa", conta Cintia. Também teve tênis de quadra, tênis de mesa e vôlei de areia.

E, claro, não faltou comida boa. Os colegas Mário Schwartz, Adelmo Longen e Hélio Kitamura assumiram a churrasqueira e prepararam um prato saboroso e leve, para combinar com o clima do encontro: Salmão assado. "Tive um problema sério no joelho. E, desde então, troquei o futebol pela churrasqueira. Hoje meu prazer é cozinhar. É bastante trabalho mas é muito gostoso poder agradar os colegas. Sirvo com alegria!", conta o chef Adelmo.



**Experimente sua vida mais divertidamente ativa!**

### Escola de Vôlei

Para todos os níveis e gratuitas para associados

Segundas / 17:00 às 19:00 } 41 9678-3064  
na APCEF-PR / Curitiba

### Jogos de Tabuleiro

Xadrez, Damas e Dominó

Sextas / 14:30 às 17:00 / AEA-PR / Curitiba

} Encontros quinzenais

Nesta edição da Revista da AEA-PR, lançamos a editoria "Inspiração", um espaço reservado para compartilhamento de histórias inspiradoras e expressões artísticas de nossos associados, como crônicas, poemas e artes visuais. O texto escolhido para esta edição se relaciona a um dos temas abordados nesta revista, a Campanha Setembro Amarelo, iniciativa mundial dedicada à conscientização e prevenção do suicídio. A cor amarela simboliza a campanha devido à sua associação com a luz, a esperança e a vida. Durante esse período, diversas organizações, profissionais de saúde, educadores e comunidades se unem para disseminar informações sobre os sinais de alerta, oferecer apoio emocional e compartilhar recursos para a prevenção do suicídio. Reconhecer sinais da depressão, pedir e oferecer apoio a quem precisa são iniciativas que podem salvar vidas!

## **A um amigo doente**

A aurora da vida já se fez distante. As manhãs e os primeiros madrigais também estão distantes. Muitas fotos em um álbum amarelado e algumas ainda adornam a parede, no entanto, desbotadas e sem o brilho de outrora. As várias mudanças de residência impostas pela empresa fizeram com que deixassem marcas aqui e ali pelas cidades do interior. Várias amizades foram construídas ao longo da carreira nas andanças a serviço da empresa.

O meu amigo, certamente não lembra, me abriu uma porta que, para ele era nada, para mim foi muito. Gratidão! De trato afável, na capital galgou cargos de proeminência formando uma equipe coesa e prestativa. Os filhos cresceram e formaram outras famílias. De repente ninho vazio, tranquilidade e solidão. A mesmice.

A dor que afeta o meu amigo não é física, não atinge nenhum órgão específico, mas sim a alma. Um dos males que mais afligem a humanidade e, que na verdade causa dores físicas num processo lento e psicossomático. Lentamente depois de décadas em ambiente laboral, a toda hora instado a decidir, sempre agitado e competitivo, foi diminuindo o ritmo. No início da aposentadoria, um alívio, parecia estar em férias, longas férias...

Em associação com amigos e colegas, lutou muito pelos que tanto lutaram. Veio a pandemia, o isolamento, a solidão, consulta a médicos, farmácias, tratamento. Corajoso, expôs-se em rede. Certamente abrir-se com os outros é um alívio, mesmo porque a solidariedade dos amigos é um lenitivo nas horas incertas da ausência de esperança.

O meu amigo não sabe e nem saberá que eu estou escrevendo esta crônica agora, no entanto, cara leitora, caro leitor, eu quero lhe dizer que a dor é universal e, se dividida, se torna menor.

Num átimo me vêm à memória os dizeres escritos por uma garota na parede do quarto de um campo de concentração: *Amanhã fico triste, só amanhã, hoje, não...*

*Por Orlando Stolf*








# PROTEJA QUEM VOCÊ AMA E CONCORRA A UMA MOTO BIZ 110I!

Para participar basta fazer a adesão da apólice coletiva de **Seguro de Vida da AEA PR** e garantir a sua tranquilidade e de sua família.



Receba ou agende uma visita com os consultores autorizados da **RSul Seguros** e encontre o plano feito sob medida para você.

**RSUL** | VIDA  
SEGUROS

 (41) 3095- 9655 | 98874-5463  
 [www.rsulseguros.com.br](http://www.rsulseguros.com.br)  
   /rsulseguros

 **AEA**  
PR  
Associação dos  
Econômicos  
Aposentados  
do Paraná