

EDIÇÃO ESPECIAL

REVISTA Sistel

REVISTA DA FUNDAÇÃO SISTEL DE SEGURIDADE SOCIAL • ANO XIV • Nº 1 • NOV./DEZ. 2009

RETROSPECTIVA 2009

Confira tudo que a Sistel desenvolveu durante o ano e conheça os novos programas

PACOTE DE EXAMES PREVENTIVOS.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.



Economia
Educação financeira para uma vida melhor

Conexão Brasil
Capital de Pernambuco desperta paixão

Pesquisa
A Sistel quer ouvir você



**Atenção! Não perca o prazo.
Faça o Pacote de Exames Preventivos.**

Não deixe para última hora. O prazo para realização dos exames e consultas é até o dia 31/01/2010. Você se previne e garante mais qualidade de vida.

Para mais informações,
acesse o nosso Portal www.sistel.com.br



Editorial

A SISTEL QUER FICAR AINDA MAIS PERTO DE VOCÊ

Chegamos ao final de 2009. Este foi um ano especial para a Sistel, com muitas conquistas. Em novembro, comemoramos nosso aniversário. São 32 anos de dedicação total aos nossos participantes e assistidos. Por isso, celebramos com você esta data, lançando a Revista Sistel.

O propósito das próximas páginas é estreitar os laços entre a Fundação e você. Com a revista, você ficará informado sobre tudo que acontece na Sistel, além de ler reportagens de temas variados, como finanças, saúde, cultura e peculiaridades de várias regiões do Brasil. Esta edição especial de aniversário também conta com a colaboração de vários personagens reais da Sistel, como você.

A revista não teria data melhor para ser publicada, pois dá continuidade a uma série de projetos concretizados nos últimos meses. Programas como o Sistel Presente, o Pacote de Exames Preventivos, o Viver Melhor, o Novo Empréstimo, Qualidade na Central com a implantação de pesquisa após o atendimento realizado, entre outros, foram desenvolvidos e realizados com sucesso.

Com tantos acontecimentos positivos, a Sistel deseja que o ano de 2010 seja ainda melhor. Esta proximidade com você permite que a Fundação crie novos projetos e benefícios sob medida, atendendo as expectativas e necessidades de nossos participantes e assistidos. Tenha uma boa leitura!

Wilson Carlos Duarte Delfino
Diretor Presidente da Sistel



Revista da Fundação
Sistel de Seguridade Social
Ano 1 • nº 1 • nov./dez. 2009

Publicação desenvolvida pela
Área de Relacionamento da Sistel

EDITORA RESPONSÁVEL:
Cynthia Ferreira França
comunicacao@sistel.com.br

DIRETOR PRESIDENTE:
Wilson Carlos Duarte Delfino

DIRETOR DE SEGURIDADE:
Claudio Salgueiro G. Munhoz

**DIRETOR DE INVESTIMENTOS E
FINANÇAS:**
Carlos Alberto Cardoso Moreira

ENDEREÇO:
SEPS/EQ 702/902, Conj. B, Bl. A
Ed. Gen. Alencastro
2º andar - Brasília/DF
CEP: 70390-025

**PROJETO GRÁFICO, EDIÇÃO,
REDAÇÃO, REVISÃO, ANÚNCIOS,
DIAGRAMAÇÃO E ARTE FINAL:**
i-Comunicação Integrada

FOTOGRAFIA:
Arquivo Sistel, Stock.xchng,
Photos.com, Maria da Conceição
Carvalho, Tomaz Baccaro

TIRAGEM:
30 mil exemplares

IMPRESSÃO:
Gráfica Positiva

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

A revista não se responsabiliza por
matérias assinadas. As matérias
podem ser reproduzidas, desde que
mencionada a fonte.



8 PESQUISA
Sua opinião é fundamental para nós



10 SAÚDE
Prevenção é sempre o melhor remédio



16 VISÃO DE FUTURO
Educação financeira assegura qualidade de vida

20 CAPA

SEGURIDADE SISTEL
2009: ano de investimentos para aprimorar serviços

5 SISTEL E VOCÊ
Novo programa da Sistel vai até você

15 RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL
País pode economizar mais energia

18 TRAJETÓRIA DE SUCESSO
Aposentado ativo lança livro em Brasília

24 CONEXÃO BRASIL
Recife desperta paixão

26 CULTURA
Filme Sherlock Holmes e livro de João Ubaldo Ribeiro são alguns dos destaques das dicas de entretenimento da Sistel



Sistel Presente

Programa lançado no segundo semestre leva o atendimento da Fundação aos participantes e assistidos em todo o Brasil

A Sistel, preocupada em se aproximar de seu público e proporcionar, além de informações sobre a Fundação, o bem-estar de seus participantes e assistidos, lançou, no segundo semestre deste ano, o programa Sistel Presente.

“Com o Sistel Presente, os participantes ficam mais perto de nós e percebem que somos acessíveis. Temos a oportunidade de discutir com eles o que podem fazer para dar mais vitalidade aos seus dias”, diz o presidente da Fundação, Wilson Delfino. O programa possui muitos pontos positivos. Um deles é mostrar que a Sistel pode ser vista como referência. “Muitas pessoas eram funcionárias de empresas que não existem mais ou foram compradas por outras. Com a Sistel mais próxima do público, elas compreendem que ainda têm com quem contar”, conclui Delfino.

O programa, que vai acontecer em sete capitais brasileiras até o final de 2009, tem como principal objetivo aproximar assistidos e participantes

da Sistel, humanizando o relacionamento por meio de estandes de atendimento pessoal e de avaliação de saúde. Durante dois ou três dias, a Sistel se instala na cidade escolhida para o evento e presta todo e qualquer serviço de responsabilidade da Fundação para os participantes e assistidos. Logo na chegada, senha, credencial e cartão de saúde são distribuídos. Após a etapa de identificação, um café da manhã é servido para promover a interação das pessoas. O atendimento é personalizado. Quem vai aos encontros pode assistir a palestras, tirar dúvidas sobre a Sistel, resolver problemas pessoais junto à entidade (recadastramento; inscrição de beneficiários; simulação de empréstimo; retirar empréstimos; dúvidas sobre boletos e demonstrativos do PAMA e seu PCE) e fazer exames de saúde. No final, sacolas ecológicas são oferecidas com o intuito de estimular o interesse das pessoas por alternativas sustentáveis para o planeta.

“Nosso objetivo é dar uma atenção mais direcionada e pessoal aos nossos assistidos e participantes. Hoje, nós atendemos via 0800 e pelo Fale Conosco, então a Fundação acaba não tendo rosto”, afirma o diretor de Segurança da Sistel, Claudio Munhoz. Ele explica que a maior preocupação da Fundação é fazer com que as pessoas saibam como buscar uma melhor qualidade de vida e, portanto, saúde. “Os participantes fazem exames de glicemia, pressão e circunferência da cintura. O processo é simples e rápido e não é necessário estar em jejum”, explica Munhoz.

As primeiras cidades a receber o Sistel Presente foram Campinas, Salvador, Recife e Fortaleza. O próximo será no Rio de Janeiro nos dias 3, 4 e 5 de novembro. “É muito bom receber a Sistel em casa”, diz Sebastião Tavares, que é membro titular do Conselho Deliberativo eleito por participantes e assistidos e que mora na capital carioca. Ao longo da programação, o que se percebe é que o Sistel Presente já foi bem além dos seus propósitos. Os encontros também serviram para reativar amizades esquecidas. Aposentados reconheceram ex-colegas de trabalho e fortaleceram os laços. Aproximadamente mil pessoas já estiveram nos eventos.

As próximas capitais previstas na agenda do programa para 2009 são Belo Horizonte, Florianópolis e Curitiba. “O Sistel Presente mostra a preocupação e a importância que nossa Fundação tem e dá aos seus assistidos e pensionistas”, afirma Mauro Roberto Capela, membro titular do Conselho Deliberativo eleito por participantes e assistidos, que aguarda o evento em Santa Catarina.

Em Campinas, o Sistel Presente foi realizado na Fundação CPqD, na segunda quinzena de agosto. “Achei que a aproximação da Sistel foi fundamental. Tivemos muita procura e um *feedback* positivo. Os estandes ficaram abertos e as pessoas gostaram. Tenho certeza que no próximo ano o evento vai manter a mesma qualidade que tivemos agora”, diz o gerente de recursos humanos do CPqD, Gino Luiz Rocha. A satisfação do público não é por acaso, a equipe da Sistel que organiza os encontros do programa trabalha com afinco para levar o que há de melhor do atendimento da Fundação até os participantes e assistidos. “Começamos a preparar tudo com bastante antecedência e é muito gratificante quando vemos o resultado”, comenta a analista de Segurança, Celeste Arrais.

A preocupação de quem organiza é sempre o bem-estar dos assistidos. Por isso, o local escolhido precisa ser de fácil acesso, com pontos de ônibus próximos, ter estrutura para receber todos de maneira adequada. Tudo é pen-



Sistel Presente: esclarecimento de dúvidas sobre a Fundação e exames de saúde nos eventos

sado nos mínimos detalhes. Mais um fator positivo é que quem organiza também vai aos encontros. “É muito interessante ver as dificuldades e facilidades de cada um, todos aqui da Sistel ficam envolvidos e, para a nossa curiosidade, uma das primeiras áreas a interagir diretamente com o público foi a de Tecnologia da Informação (TI)”, explica a técnica de Segurança, Natália Cristina de Oliveira.

Para a presidente da Federação Nacional das Associações de Aposentados, Pensionistas e Participantes em Fundos de Pensão do Setor de Telecomunicações (Fenapas), Aldenôra Gonçalves Barbabella, o programa é uma ótima oportunidade de aprofundar a relação de aposentados e pensionistas da Fundação. “É muito importante que todos participem e prestigiem mais esta iniciativa da Sistel”, afirma. O membro titular do Conselho Deliberativo eleito por participantes e assistidos Almir Dantas de Alcântara tem opinião similar a de Aldenôra Gonçalves. “O encontro, realizado com pioneirismo em Salvador, foi o maior investimento feito pela Sistel, aproximando os participantes e assistidos da Fundação”, completa Almir.

Na capital baiana, mais de 200 participantes estiveram presentes durante os dois dias do encontro, realizado no



“Participei de tudo e gostei muito. Principalmente das apresentações que foram feitas, as palestras são bem esclarecedoras. Acredito que não só para mim, mas também aos demais presentes.”

Jaudênia Cavalcante
Coordenadora da Comunicação do Instituto Atlântico

hotel Othon Palace. “As dúvidas que tinha foram sanadas no estande de atendimento da Fundação. Assisti a palestras com meu marido e uma amiga, fiz os exames, mas graças a Deus está tudo normal”, conta a aposentada do Plano PBS-A, Íris da Cunha.

No Instituto Atlântico, em Fortaleza, cerca de 60 pessoas compareceram. “Participei de tudo e gostei muito. Principalmente das apresentações que foram feitas, as palestras são bem esclarecedoras. Acredito que não só para mim, mas também aos demais presentes. Algumas informações que a gente não tinha conhecimento foram passadas. Entendi mais sobre o funcionamento da previdência do INSS”, diz a analista de Sistemas e coordenadora da Comunicação do Instituto Atlântico, Jaudênia Cavalcante. Ela acredita que foi um ponto positivo para fazer com que as pessoas repensem sua vida e apostem nos Planos da Sistel.

A satisfação de Jaudênia Cavalcante com o Sistel Presente não é um fato isolado. As pesquisas de opinião, respondidas pelos próprios participantes

que estiveram nos locais, mostram que a maioria aprovou o novo programa da Fundação. Em Fortaleza (CE), 95% consideraram o encontro ótimo ou bom. Em Recife-PE, 93%. Já os resultados do questionário de Salvador indicam que a maioria satisfeita somou mais de 90%. Para saber mais sobre os próximos encontros do Sistel Presente, acesse o Portal da Fundação (www.sistel.com.br) ou ligue para a Central de Relacionamento (0800 887 7005).

A satisfação das pessoas também pode ser constatada com os *e-mails* de elogios recebidos pela Fundação. “O Sistel Presente foi realmente um ‘presente’ para os assistidos no Ceará, informando sobre os resultados atuais e projetos e, principalmente, resolvendo os problemas e ouvindo sugestões de cada um. Sistel Presente tem que ter futuro. Conte com o apoio da ACATE”, comenta o presidente da Associação de Aposentados do Ceará, Roberto Landim. Em Pernambuco, a mensagem de incentivo veio da ASTELPE. “Parabenizamos a Diretoria da Sistel e seus funcionários pelo belíssimo trabalho realizado em Pernambuco com o evento Sistel Presente, onde aqueles que aqui estiveram tiraram dúvidas quanto aos serviços prestados pela Entidade, como também puderam saber realmente como está e como funciona a sua previdência privada Sistel. Esperamos que o evento se repita por mais vezes ao longo dos anos, a fim de aproximar cada vez mais a Sistel, FENAPAS, Associações e Sistelados”, conclui o presidente da associação de aposentados do estado, Jean de Lima Andurand.



“Com o Sistel Presente, os participantes ficam mais perto de nós e percebem que somos acessíveis.”

Wilson Delfino
Presidente da Fundação

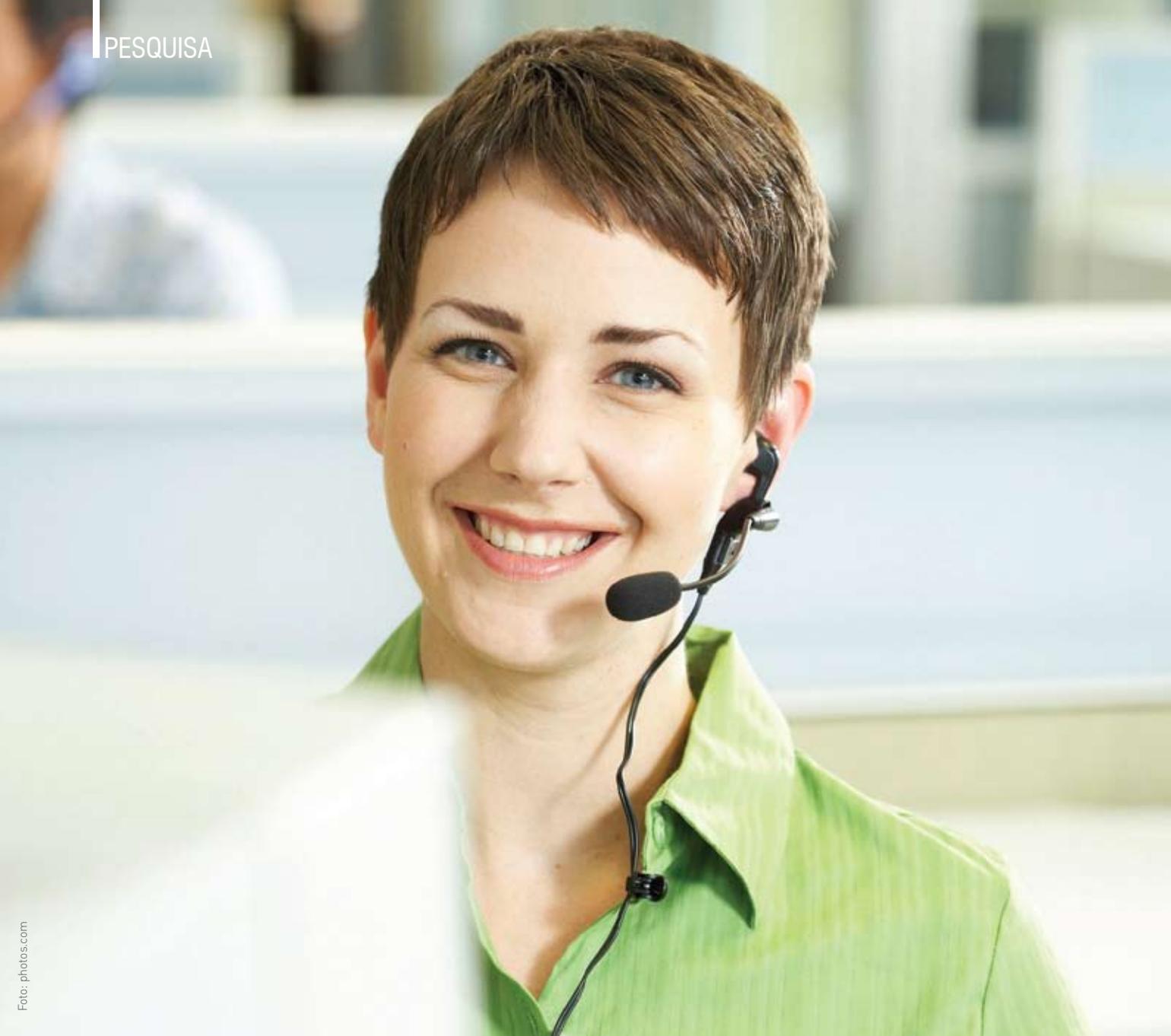


Foto: photos.com

A Sistel quer **ouvir você**

Pesquisas de satisfação permitem à Sistel acompanhar a qualidade dos seus serviços

Falar, expor suas ideias, reclamar, elogiar. Nada como expressar o que estamos sentindo. Melhor ainda é quando a nossa expressão é levada em consideração e, a partir dela, mudanças acontecem. Ouvir participantes, assistidos e patrocinadoras faz parte da história da

Sistel. Este ano, será realizada a 10ª edição da Pesquisa de Opinião e Imagem realizada pela Fundação.

Durante 30 dias, os pesquisadores da Opinião Consultoria irão entrevistar, via telefone, cerca de seis mil pessoas entre assistidos e

participantes. As chamadas telefônicas serão realizadas nos dias úteis, entre 9h e 19h, e aos sábados, de 10h às 17h. A estimativa é que a entrevista dure, no máximo, 20 minutos.

O questionário está dividido em quatro etapas principais. Serão avaliadas a imagem da Fundação, serviços e produtos oferecidos, canais de comunicação, processos operacionais, como o cadastramento e a aposentadoria, e o Plano de Assistência Médica PAMA e seu Programa de Coberturas Especiais - PCE.

Além das entrevistas pelo telefone, a pesquisa deste ano vai conhecer o que pensam os representantes de seis patro-

cinadoras da Sistel - Amazônia Celular (Oi), Fundação CPqD, Instituto Atlântico, PADTEC, Telemig Celular (VIVO) e TELEBRÁS. Essas entrevistas serão feitas pessoalmente.

Tanto para os assistidos quanto para os participantes, a pesquisa tem o mesmo propósito: avaliar a imagem da Sistel e o grau de satisfação com as atividades desenvolvidas. Assim, será possível à Fundação identificar quais providências deverão ser tomadas para tornar a Sistel mais eficiente, com programas, serviços e procedimentos operacionais de qualidade.

A expectativa é que os resultados da pesquisa estejam pron-

tos para serem divulgados em meados de janeiro de 2010. O presidente da Opinião Consultoria, empresa responsável pela realização da pesquisa Sistel em 2009, Alexandre de Araújo Garcia, lembrou que este é o terceiro ano que a empresa é parceira da Fundação neste projeto e disse que as pessoas que serão ouvidas pelo telefone terão a privacidade totalmente preservada. "A garantia do sigilo faz parte do nosso código de ética", salientou.

A 10ª Pesquisa de Opinião e Imagem da Sistel é, portanto, uma boa oportunidade para todos mostrarem o que têm a dizer.

Pesquisa de Qualidade Central de Relacionamento

O que você acha dos serviços prestados pela Central de Relacionamento da Sistel? Quando você liga para o número 0800, é bem atendido? Tem suas dúvidas esclarecidas de maneira correta e sem ter de esperar por muito tempo? Você acha que o atendimento recebido pela Central pode melhorar? A sua opinião é bem-vinda.

Desde o início de agosto, está em funcionamento a Pesquisa de Qualidade na Central de Relacionamento. O objetivo é avaliar a qualidade do atendimento prestado em cada ligação e identificar as possibilidades de melhoria. Participar é fácil. Quando o atendimento prestado pelo operador da Central chegar ao fim, a ligação será direcionada pelo atendente para uma pesquisa eletrônica. São duas as perguntas: se a dúvida ou solicitação foi devidamente atendida ou resolvida, com as opções de sim ou não; e qual a nota dada ao atendimento, numa escala de um a cinco. A nota um é para totalmente insatisfeito e a cinco para totalmente satisfeito.

No período de 3/08/2009 a 15/10/2009, foram respondidas 9.300 pesquisas de qualidade na Central. Dessas, 8.052 pessoas responderam que



Foto: photos.com

sua dúvida ou solicitação foi esclarecida/resolvida pela Central. Na segunda pergunta, que avalia a nota dada ao atendimento, 89% afirmaram estar "satisfeitos" ou "totalmente satisfeitos" com o atendimento recebido pela Central.

A Central de Relacionamentos Sistel é um dos canais de contato dos participantes e assistidos com a Fundação. Aprimorar este canal de comunicação é o que a Sistel quer e você pode ajudar, respondendo após cada atendimento a pesquisa de qualidade. Participe!



Saúde é coisa séria

A Sistel trabalha para que participantes e assistidos aprendam a lidar com a importância da prevenção



“A Sistel tinha o papel de administrar recursos, cobrar, emitir demonstrativos. Cuidávamos das finanças. O cenário atual é diferente: enxergamos as despesas e os investimentos sem desvinculá-los da saúde do usuário.”

Adriana Meirelles
Gerente de Planos de Saúde da Sistel

saúde do usuário. Vemos o assistido de forma integral e, nesse sentido, a prevenção é primordial”, garante a gerente de Planos de Saúde, Adriana Meirelles.

Os exemplos de como a Fundação tem incentivado a prevenção entre os assistidos são variados. O programa Viver Melhor, por exemplo, identifica, por meio das utilizações realizadas no Plano de Saúde, possíveis pacientes de problemas crônicos e os contacta para oferecer informações que podem ajudá-los na reversão do quadro de enfermidade. No mesmo sentido, caminham o Sistel Presente e o Pacote Preventivo. O primeiro deles realiza visita às capitais brasileiras, mostrando não apenas a boa performance dos números da Sistel, mas oferecendo palestras sobre diversos aspectos da saúde e realizando exames rápidos e básicos, tais como: medição de glicemia e aferimento de pressão. Já com o Pacote Preventivo, os assistidos recebem um duplo benefício ao realizar anualmente um conjunto de exames médicos: além de ter a saúde em dia, ganham desconto nas novas taxas de coparticipação do PAMA e do seu PCE que vigorarão a partir de 1º de fevereiro de 2010.

Apesar da diversidade de programas na área de prevenção, muito mais está por vir. Ainda para este ano, a Sistel planeja ampliar o número de cidades visitadas pelo Sistel Presente. Salvador, Recife e Fortaleza já nos receberam. Os próximos destinos serão Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Curitiba e Florianópolis. O Questionário de Avaliação de Saúde é uma novidade que tem sido aplicada nos encontros do Sistel Presente. O objetivo dessa Avaliação é acompanhar a evolução da saúde de nossos assistidos. A Sistel disponibilizará essa pesquisa, que está sendo realizada durante o Sistel Presente, para toda sua massa de assistidos, pela internet, no Portal da Sistel (www.sistel.com.br).

O acesso ao Questionário de Avaliação de Saúde ocorrerá por meio de senha, que será enviada à residência dos assistidos. O melhor é que, após concluir as respostas do questionário, é possível receber um breve relatório sobre seus hábitos e a condição de sua saúde.

A cada dia que passa, a Fundação Sistel se renova para oferecer aos seus participantes os melhores serviços e o melhor atendimento. Quando o assunto é saúde, o foco tem sido a construção de uma consciência para uma cultura de prevenção. A escolha por esse caminho não é boa apenas para a Fundação, que pode administrar os recursos de forma sóbria, trazendo vantagens econômicas a todos; os resultados mais importantes e positivos estão no dia a dia dos assistidos, que ganham qualidade de vida ao aprender que os cuidados com a saúde devem fazer parte das atividades rotineiras.

“Há algum tempo, a Sistel tinha o papel de administrar recursos, cobrar, emitir demonstrativos. Cuidávamos das finanças. O cenário atual é diferente: enxergamos as despesas e os investimentos sem desvinculá-los da

Você já fez os seus exames de saúde este ano?

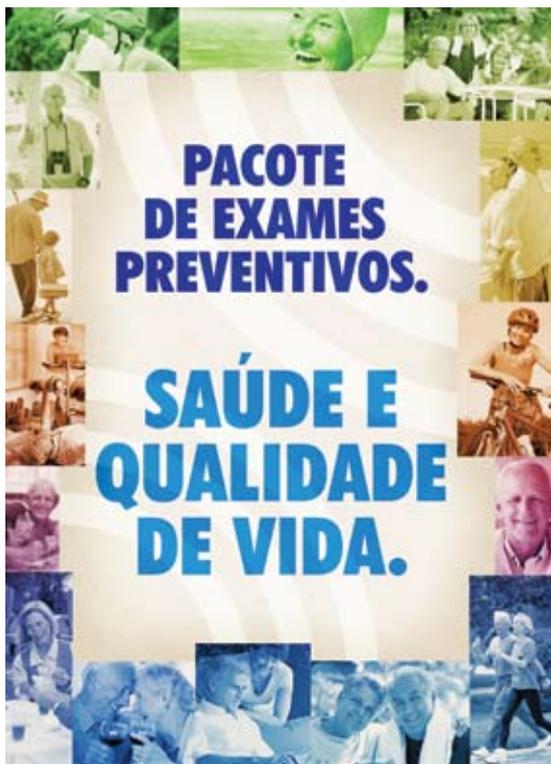
Em meados do primeiro semestre, a Fundação Sistel deu o sinal verde para você cuidar de sua saúde: guias para realização dos exames do chamado Pacote Preventivo foram enviadas à residência dos usuários do PAMA e do seu PCE. Os documentos permitem a realização de um conjunto de exames de saúde (gratuitos) que, além de demonstrar se a saúde do usuário e de seus familiares está boa, garante também o desconto na nova taxa de coparticipação que deverá vigorar a partir de 2010.

Desde o lançamento da campanha, a Fundação tem explicado o funcionamento e os benefícios do Pacote Preventivo, reforçando a importância de práticas de

prevenção. E, para ressaltar mais uma vez a relevância dessa iniciativa, a Sistel lembra que o prazo para realização dos exames está se esgotando. Os usuários do PAMA e do seu PCE devem fazer os exames até 31 de janeiro de 2010, garantindo assim desconto nas novas taxas de coparticipações que vigorarão a partir de fevereiro do mesmo ano.

Se você ainda não fez seus exames, encerre o ano de 2009 com sua saúde em dia. Não deixe para realizar os exames na última hora. Lembre-se que, com as festas de fim de ano e o período de férias, a agenda dos médicos pode não estar tão disponível.

Como funciona o Pacote Preventivo



O que é?

O Pacote Preventivo é uma ação da Fundação Sistel que tem o objetivo de conscientizar os usuários do PAMA e do seu PCE sobre a importância da prevenção de doenças.

Quem deve aderir?

Todos os usuários ativos do PAMA e do seu PCE (titulares e beneficiários) que tenham 40 anos ou mais de idade ou que completem 40 anos até 30/11/2009. Quem fizer parte desse universo deve realizar os exames previstos no Pacote Preventivo, mesmo que tenha feito exames semelhantes recentemente.

Prazos

Os exames devem ser realizados até 31/01/2010. O detalhe fundamental é que o usuário tem o prazo de 30 dias entre o primeiro e o último procedimento (exames e consulta).

Dicas sobre a realização dos exames

Faça todos os exames antes de ir à consulta, assegurando a avaliação dos resultados pelo seu médico. Para evitar duplicidade de solicitação, não assine duas guias para um mesmo procedimento. Utilize apenas a guia enviada pela Sistel, específica do Pacote Preventivo.

Benefícios

Você se previne contra doenças graves, como câncer de mama, câncer de próstata, útero, intestino, bem como as relacionadas à hipertensão e diabetes, garantindo uma melhor qualidade de vida. Seu bolso também fica saudável: se todos os exames forem realizados no prazo e período determinados, você fica isento das taxas de coparticipação dos exames e da consulta que estão previstos no Pacote Preventivo. Você também receberá desconto nas novas taxas de coparticipação do PAMA e do seu PCE, que entrarão em vigor a partir de 1º de fevereiro de 2010, desde que todo o grupo familiar (titular e beneficiários acima de 40 anos) realize os exames e consultas.

Não tenha dúvidas!

Beneficiários que completam 40 anos em 1º/12/2009 ou a partir desta data não deverão aderir ao Pacote Preventivo de 2009. Estes serão inseridos no Pacote Preventivo de 2010.

- Os usuários suspensos por inadimplência ou por falta de recadastramento que regularizarem a situação até 30/11/2009 devem realizar os exames do Pacote Preventivo até 31/01/2010.
- As pessoas que estiverem com o pagamento em dia (adimplentes) e regularizarem seus cadastros a partir do dia 1º/12/2009 também deverão realizar os exames previstos no Pacote Preventivo, sendo que, para esses casos, não serão enviadas guias. A informação e as orientações sobre os procedimentos serão disponibilizadas nos comunicados dos contracheques e/ou enviados por *e-mail*.

Lembrete

Caso você não tenha recebido as guias ou tenha perdido os documentos, é possível solicitar a segunda via. Entre em contato com a Sistel pela Central de Relacionamento (0800 887 7005).

No caso de dúvidas, acesse o Portal Sistel (www.sistel.com.br) no banner "Pacote de Exames Preventivos 2009", localizado no canto superior direito.

Combustível de qualidade

Uma das formas de prevenção de doenças está relacionada aos hábitos alimentares. Manter uma dieta equilibrada é um passo importante para alcançar saúde, bem-estar e qualidade de vida. Quando a rotina alimentar é combinada com a prática de exercícios físicos regulares, as chances de prevenir doenças são altas.

Mas a grande dúvida de muitas pessoas é: o que e quanto deve ser ingerido para ter uma dieta equilibrada? Para sanar dúvidas como essa, a pirâmide alimentar se apresenta como uma grande aliada. Ela dá uma ideia clara de como são organizados os grupos de alimentos, quais os mais importantes, aqueles que devem ser evi-



tados, bem como as quantidades recomendadas para uma alimentação saudável.

Uma alimentação balanceada contempla a ingestão de todos os grupos de alimentos: da base ao topo da pirâmide. Cada grupo fornece uma parcela dos nutrientes de que precisamos no dia a dia. Apenas a combinação deles assegura uma alimentação adequada. Todos os alimentos fornecem energia para o organismo, porém nenhum alimento sozinho contém todos os nutrientes necessários. Por isso, existe a divisão dos grupos de alimentos.

Na base da pirâmide encontram-se alimentos como: cereais, pães, tubérculos e raízes – fontes de carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras. É recomendado consumir, diariamente, seis porções desse grupo além de dar preferência aos grãos integrais.

No segundo andar da pirâmide, de baixo para cima, encontram-se alimentos como: frutas, legumes e verduras – fontes de vitaminas, sais minerais e fibras. Recomenda-se a ingestão de pelo menos três porções de verduras e legumes como parte das refeições, como também três porções ou mais de frutas como parte de lanches.

No terceiro andar, de baixo para cima, estão carnes, ovos e leguminosas – fontes de ferro, proteína e minerais – e o leite e seus derivados – fontes de cálcio e proteína.

O consumo diário recomendado é de ao menos uma porção de carne, peixe ou ovos e três porções de leite e/ou seus derivados.

No topo da pirâmide está o grupo de alimentos que deve ser consumido em menor quantidade. São alimentos gordurosos, óleos, açúcares e doces – fontes de energia, ácidos graxos e vitamina E. É importante evitar consumir porções de óleo vegetal, gordura trans, gordura

hidrogenada ou banha. E comer, no máximo, duas porções por dia do grupo dos açúcares.

Para descobrir as porções certas a serem ingeridas, é preciso estar atento ao fato de que a quantidade de calorias que devemos ingerir todos os dias varia de pessoa para pessoa. Para defini-las, é preciso considerar a idade, a altura, o peso e o sexo de cada pessoa, sendo recomendado procurar a orientação de um nutricionista. O primeiro passo para se certificar se o seu peso está adequado é por meio do cálculo do índice de massa corporal. Para calculá-lo, basta dividir o seu peso pelo quadrado da sua altura. $IMC \text{ (Índice de Massa Corpórea)} = \text{PESO} / \text{ALTURA} \times \text{ALTURA}$.

O resultado do cálculo indica como está a relação entre o seu peso e altura, podendo indicar a necessidade de rever seus hábitos alimentares.

$IMC \leftarrow 20$ – baixo peso / IMC entre 20 e 25 – peso desejável / IMC entre 25 e 30 – sobrepeso / $IMC \rightarrow 30$ – obesidade / $IMC \rightarrow 40$ – obesidade mórbida.

Mistura brasileira

Esta, certamente, é uma das misturas mais brasileiras que existe. Além de saborosa, a dupla feijão + arroz é uma combinação perfeita de nutrientes. Recomenda-se a ingestão de uma porção de feijão por dia. Você pode variar os tipos de feijão usados – preto, carioca, azuki, verde, de corda, branco e outros – e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas, como soja, grão de bico, ervilha seca, lentilha ou fava. Para uma combinação completa e equilibrada de proteínas, coma arroz e feijão na proporção de uma parte de feijão para duas de arroz.



Foto: portalsaudebrasil.com

Ilumine suas ideias

Há várias maneiras de ajudar o Brasil a economizar energia elétrica. Basta fazer a sua parte

Será que alguém ainda lembra dos “apagões” de 1999? Pode até ser que não. Mas é como diz aquele velho ditado popular: há males que vem para o bem. Os momentos na escuridão serviram para dar mais consciência ambiental aos brasileiros. Desde então, os consumidores adotaram lâmpadas fluorescentes, reduziram o tempo no banho e pararam de deixar aparelhos eletrônicos ligados. Tudo em prol da energia elétrica. O único problema é que ainda há muito o que melhorar.

Algumas instituições ajudam a promover a conscientização do consumo. É o caso do Instituto Akatu pelo Consumo Consciente, que trabalha para a mudança de comportamento dos brasileiros, visando a sustentabilidade. Um estudo do Akatu revela que a população já está mais atenta à temática, mas não o suficiente. Como boa parte do território nacional é abastecida por hidrelétricas,

muitos acreditam que a geografia rica nunca vai se esgotar e continuam gastando muito.

Em casa, as pessoas já seguem algumas regras para usar menos luz. Talvez porque o excesso pese no bolso. Vale lembrar algumas dicas: verificar a borracha de vedação da geladeira; juntar a maior quantidade possível de roupas para lavar e passar; adquirir eletrodomésticos com selo Procel; manter o chuveiro na posição verão; não emendar fios e sempre instalar interruptores; não usar a parte de traz da geladeira para secar roupas; descongelar sua geladeira regularmente.

Nos locais públicos, o comportamento nem sempre é o mesmo. Deve ser porque uma outra pessoa paga a conta. É fundamental ter a cultura de diminuir o consumo da energia fora de sua residência. Existem maneiras de ajudar a sua comunidade com a questão. Basta fazer sua parte.

Confira algumas dicas para diminuir o consumo em locais públicos:

- Evite usar elevador se for subir poucos andares.
- Ao chamar o elevador, não aperte o botão repetidas vezes e não chame mais de um elevador.
- Use o ar-condicionado do seu trabalho apenas quando for necessário.
- Ao sair de banheiros públicos, apague a luz.
- Se mora em prédio residencial, sugira ao síndico trocar algumas lâmpadas por outras com sensores.
- Aconselhe os amigos não utilizar aparelhos que consomem muita energia, como aquecedor, secador de cabelo e ferro, nos horários de ponta (verifique o da sua cidade).
- Promova campanhas sobre a redução do consumo de água para reduzir o desperdício de energia elétrica no bombeamento da mesma.



Foto: photos.com

Economia e

A educação financeira faz parte das ações da Sistel para assegurar um futuro tranquilo aos seus participantes

Nomenclaturas similares à palavra “murrinha” são destinadas, muitas vezes, a indivíduos que costumam pechinchar bastante e evitam gastar dinheiro desnecessariamente. No entanto, algumas atitudes bem comuns de pessoas taxadas com esse tipo de apelido têm pontos positivos. Pedir um desconto na hora de fazer a feira, pesquisar os melhores preços quando for adquirir um automóvel ou qualquer outro produto, organizar as contas. Iniciativas assim podem evitar o temido cheque especial no fim do mês. Melhor seria se sobrasse um pouquinho para investir. A postura de administrar bem os recursos garante tranquilidade agora e no futuro.

A Educação Financeira nos países desenvolvidos tradicionalmente cabe às famílias. Na escola, a função fica reservada apenas ao reforço da formação que o aluno adquire em casa. No Brasil, infelizmente a cultura de orientar sobre assuntos econômicos não faz parte do universo educacional, tão pouco o familiar. Diante das mudanças sociais e tecnológicas dos últimos anos, a urgência de implementação de ações com o objetivo de educar financeiramente a população foi facilmente percebida. Cursos, cartilhas e projetos foram criados. A BM&F Bovespa, Bolsa de Valores de São Paulo, lançou, há pouco mais de três anos, o projeto Educar. O objetivo é auxiliar aqueles que desejam planejar melhor suas finanças pessoais e escolher o investimento adequado ao seu perfil. A linguagem dos cursos é

adaptada para cada tipo de público: mulheres, adolescentes, adultos, terceira idade, famílias e empresas.

Em 2007, foi criado o programa Estratégia Nacional de Educação Financeira (ENEF). A atitude partiu de um grupo chamado Coremec, formado por representantes do Banco Central (BC), da Comissão de Valores Mobiliários (CVM), da Secretaria de Previdência Complementar (SPC) e da Superintendência de Seguros Privados (Susep). O ENEF tem o propósito de fomentar a cultura de educação financeira no país, ampliar o nível de compreensão do cidadão para efetuar escolhas conscientes relativas à administração de seus recursos e contribuir para a eficiência e solidez dos mercados: financeiro, de capitais, seguros, previdência e capitalização. A SERASA também está ajudando os endividados: um guia foi desenvolvido para orientar o cidadão e auxiliar na gestão dos recursos financeiros.

A Sistel não só apoia esse tipo de iniciativa, como também iniciou em 2009 programa de informações financeiras destinadas aos seus participantes e assistidos. Por meio de informativos, jornais e palestras realizadas no Sistel Presente, a Fundação apresenta conceitos básicos e dicas claras de gestão de recursos. Explicações que “abrem os olhos”. Por exemplo, a melhor forma de comprar eletrodoméstico. O brasileiro tem o costume de fazer contas simplistas. Ao adquirir uma geladeira ou fogão, o que pesa na decisão

investimento

de muitos é o valor da parcela que se vai pagar. O método é extremamente prejudicial ao bolso, já que os juros embutidos nas prestações acabam tornando o produto muito mais caro. É importante que o consumidor sempre avalie e compare as vantagens entre fazer um financiamento no mercado, utilizar crédito pessoal, usar a financeira da loja onde está adquirindo o bem ou optar, por exemplo, por realizar um empréstimo com taxas e condições atraentes. O novo empréstimo, oferecido pela Sistel, é uma alternativa interessante, já que as taxas praticadas são bem competitivas e o prazo para quitação é de até 60 meses. Com ele, você adquire o produto à vista e vai pagando as prestações mês a mês.

Exemplo inteligente de aproveitar melhor os recursos disponíveis é o da assistida Damiana de Freitas Vasconcelos, do Ceará. Ela optou por pegar um empréstimo, com juros menores na Fundação para comprar um carro e quitar algumas dívidas. "O dinheiro serviu para investir num automóvel que ajudará nas vendas do meu negócio e também paguei contas do cartão de crédito e cheque especial", conta Damiana. A moradora de Fortaleza vende verduras e legumes. Com o veículo, que ela mesma dirige, percorre as ruas da cidade oferecendo seus produtos com mais comodidade e segurança.

Um dos objetivos da Sistel com a divulgação de informações financeiras é despertar seus participantes e

assistidos sobre o tema, colaborando com sua instrução e a sua melhor organização financeira. Afinal, quando o assunto é o seu dinheiro, ser previdente é um grande negócio.

Não fique perdido com seus rendimentos! Confira algumas dicas de economia para levar uma vida mais confortável:

NÃO CEDA ÀS FACILIDADES DE COMPRA

do momento. O consumidor deve observar sua real situação financeira para ter certeza de que a quantia que foi gasta não fará falta.

FUJA DO CHEQUE ESPECIAL.

PAGUE A FATURA DO CARTÃO de crédito no valor total e em dia.

NÃO COMPROMETA todo seu orçamento com contas.

PARA OS INVESTIDORES MAIS JOVENS,

é viável realizar investimentos que envolvam riscos maiores, como fundos de ações, aplicações diretas na bolsa e fundos multimercados.

PARA OS INVESTIDORES MAIS VELHOS

é prudente buscar alternativas mais conservadoras, como aplicações em renda fixa e compras de títulos públicos por meio do Tesouro Direto.

INVISTA NO SEU FUTURO. Realize, sempre que possível, contribuições adicionais para o seu Plano de Previdência da Sistel, se você é participante.



Aposentadoria, literatura e cultura

Conheça Luiz Carlos Cerqueira, que dedica sua aposentadoria às letras e às manifestações culturais

No final do primeiro semestre deste ano, o ex-funcionário da Telebrás Telecomunicação, Luiz Carlos Cerqueira, comprovou que a aposentadoria pode e deve ser um momento produtivo e renovador da vida. Foi no dia 23/6/2009, no Carpe Diem, tradicional restaurante da capital federal, que ele lançou o livro *Ante as Sombras – Moacir de Almeida, o Poeta e sua Obra*. A publicação em questão, a quarta de autoria de Luiz Carlos, é uma análise do pouco conhecido, mas contundente e precoce, autor carioca.

“Moacir de Almeida é de escola romântica. Sem meio termo em sua obra, descreve os extremos. É um poeta de palavras fortes e grande sensibilidade. Alguns críticos o consideram mais expressivo no romantismo do que Castro Alves. A obra dele, embora única, é de qualidade excepcional”, atesta.

Embora a obra de Moacir de Almeida em si já cativa a curiosidade e incentive um estudo, os caminhos e coincidências que levam o aposentado da Sistel ao autor são curiosos. Luiz Carlos conta que o interesse sobre o tema foi despertado em 1990, quando ele tomou posse no Instituto de Poesia Internacional de Porto Alegre (RS). O patrono de sua cadeira no Instituto era justamente Moacir de Almeida. “Iniciei um estudo sobre o escritor. Esse estudo deu origem a uma palestra, e esta se transformou num ensaio”, conta.

Nesse ponto da história, entrou em cena o editor Vitor Alegria, da Thesaurus. Ele achou o material produzido por Luiz Carlos fundamental, e sugeriu que o estudo fosse transformado numa publicação. O escritor fala sobre a grata surpresa de descobrir que o único livro de Moacir – *Gritos Bárbaros* – foi editado pelo ator, diretor de teatro e dramaturgo brasileiro Procópio Ferreira, um grande amigo do pai do aposentado da Sistel. “Toda a história do livro é cheia de significados. É uma imensa satisfação pela qualidade do poeta e pelo fato de ter sido Procópio o responsável pelo lançamento de Moacir de Almeida”, completa.

O ensaio de Luiz Carlos se torna ainda mais relevante porque a última edição do livro de Moacir está esgotada há mais de 50 anos. “*Ante as Sombras* é como um resgate, uma reapresentação de um autor e sua obra, que poderiam ser esquecidos pelas gerações atuais”, ressalta.

Gosto pelas letras e pela cultura

Durante o lançamento de *Ante as Sombras*, Luiz Carlos revelou que sua vida mudou completamente depois da aposentadoria: “Não resta dúvida que, após me aposentar, mudei de rumo drasticamente. Me inseri nesse mundo das letras e, agora, palestras, poesias, crônicas, ensaios fazem parte do meu dia a dia”. Como resultado, os dias de descanso não são tão de descanso assim, e isso garante muita satisfação ao escritor. “Passo o tempo entretido. Acordo mais cedo e durmo mais tarde, produzindo”, revela.

Mesmo com tantas atividades, há tempo para fazer planos para o futuro. O aposentado conta que, depois de sua última publicação, já está envolvido com outras pesquisas. “Uma coisa puxa a outra e quero continuar como estou, envolvido com a área cultural, preenchendo meu tempo e minha mente com isso”, diz.

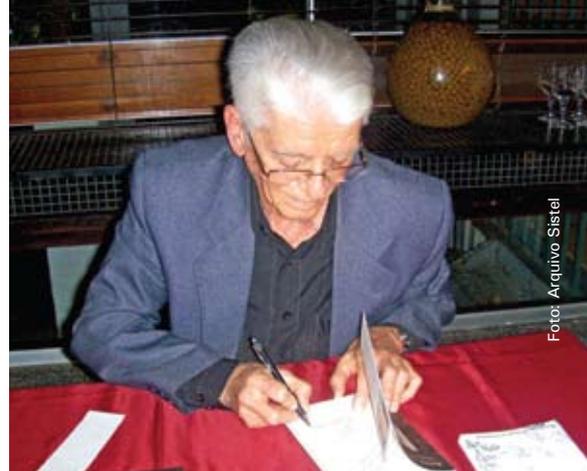


Foto: Arquivo Sistel

“ Não resta dúvida que após me aposentar, mudei de rumo drasticamente. Me inseri nesse mundo das letras e, agora, palestras, poesias, crônicas, ensaios fazem parte do meu dia a dia. ”

Perfil

Premiado em pintura, crônica e poesia, Luiz Carlos Cerqueira tem, além de *Ante as Sombras – Moacir de Almeida, o Poeta e sua Obra*, três livros de poesias editados: *Solidão das Horas e Além da Curva, a Saudade*, ambos publicados pela Editel Listas Telefônicas – Curitiba e a obra *Quando Houver Nunca Mais*, editada por Thesaurus Editora – Brasília.

É membro do Instituto da Poesia Internacional de Porto Alegre; do Instituto Histórico e Geográfico do DF; da Academia de Letras e Música do Brasil; da Academia de Trovadores do DF; do Instituto Cultural do Vale Caririense de Juazeiro do Norte, Ceará; da Associação Nacional dos Escritores do DF; fundador da Associação Filatélica e Numismática de Brasília.

Se você tem uma história de sucesso para contar, envie para o e-mail trajetoriasucesso@sistel.com.br. Quem sabe, você não será tema de nossa próxima publicação? Participe!



Foto: photos.com



2009

Um ano de grandes conquistas

Sistel prioriza ações voltadas ao aprimoramento dos serviços e do relacionamento com seus participantes e assistidos

Traçar metas, planejar ações dirigidas ao público, vencer desafios. Certamente o ano de 2009 representou a concretização de grandes projetos que saíram do planejamento anual da Fundação e viraram realidade.

Foram grandes conquistas, como o Pacote de Exames Preventivos, o Programa Sistel Presente, o novo Empréstimo, a implantação da Ouvidoria e da Pes-

quisa de Qualidade na Central, a Distribuição de Superávit em três Planos de Benefícios, a aprovação do novo regulamento do PBS-A, prevendo a antecipação de 50% do valor do pecúlio por morte para os isentos de IR por moléstias graves, a implantação do Fórum de discussão no Portal, entre outros.

Confira as principais realizações da Sistel em 2009:

Pacote de Exames Preventivos

Diz o ditado popular que prevenir é melhor do que remediar. E é justamente esse o propósito do Pacote Preventivo – a prevenção de doenças, como câncer de mama, de próstata, de útero, de intestino e de doenças relacionadas à hipertensão e diabetes. Deverão realizar o Pacote de Exames Preventivos os usuários do PAMA e do seu Programa de Coberturas Especiais (PCE) com mais de 40 anos.

Fazer os exames é fácil. Os usuários do PAMA e do seu PCE receberam as guias em sua residência. Basta marcar no laboratório ou clínica que você está acostumado a ir e depois levar os resultados ao seu médico. A maior vantagem de tomar essas providências é, justamente, cuidar da saúde, mas há outros benefícios. Quem aderir ao Pacote Preventivo está isento das coparticipações desses exames e consulta. Além disso, receberá desconto nas novas taxas de coparticipação, que entrarão em vigor a partir de 1º de fevereiro de 2010. É preciso lembrar que os exames e a consulta devem ser realizados até 31 de janeiro de 2010 e o prazo de conclusão do Pacote Preventivo (exames e consulta) é de 30 dias, entre o primeiro e último procedimento. Todo o grupo familiar deverá realizar os exames e a consulta.

Novos Programas de Saúde

Os cuidados preventivos com a saúde são uma preocupação constante da Sistel. Uma das novidades deste ano é o Questionário de Avaliação de Saúde que tem sido preenchido pelos próprios assistidos durante os encontros do Sistel Presente. Para preencher o questionário, o assistido recebe orientações da equipe médica da AxisMed, empresa parceira da Sistel no evento. A avaliação, que está disponível também para todo o grupo familiar do assistido, pode ser respondida pelo Portal Sistel, mediante senha de acesso.

Com perguntas sobre o estilo de vida, hábitos e questionamentos sobre taxa de glicemia, colesterol, entre outros, o grande objetivo da avaliação é mapear o estado de saúde dos usuários do PAMA e do seu PCE para que a Sistel possa criar novos programas de prevenção e promoção da saúde, direcionados ao seu público. Quem realiza a Avaliação de Saúde durante o Sistel Presente, posteriormente, recebe o resultado.

Programa Viver Melhor

Pequenas mudanças na sua rotina podem resultar numa qualidade de vida melhor. Abandonar hábitos como o cigarro, o sedentarismo, a bebida em excesso, escolher alimentos mais saudáveis e procurar seguir as recomendações médicas é um bom começo.

O Programa Viver Melhor, que iniciou em 2005, atende mais de 1.700 pessoas e os resultados são animadores. Entre os participantes que estão no programa desde o início, houve uma redução de 72% nas internações hospitalares e queda na realização de exames mais complicados.

Os bons números se refletem em outros resultados. Dentre os associados que se integraram no Viver Melhor, 97% ficaram mais magros ou mantiveram o peso, a pressão arterial de 78% ficou mais baixa ou não aumentou e 56% dos diabéticos reduziram o peso. Com esses resultados, não vale a pena cuidar um pouco mais da saúde?

Sistel Presente

Programa iniciado em 2009, o Sistel Presente é um evento de aproximação entre a Sistel e seus participantes e assistidos em todo o Brasil, onde são realizadas palestras e oferecidos estande com atendimento para as questões relacionadas à Sistel e também atendimento de saúde.

Durante dois ou três dias, os assistidos e participantes podem se informar sobre as novidades da Fundação Sistel, conhecer os benefícios, conferir as novidades, novas regras para a concessão de empréstimos, além de saber como está a sua saúde. Essas são apenas algumas das atividades desenvolvidas pelo Sistel Presente, que vai passar por sete cidades no segundo semestre de 2009.

Dos quatro encontros realizados até outubro – Campinas, Salvador, Recife e Fortaleza –, mais de 25% da população de participantes e assistidos estiveram presentes no evento. Fique de olho na página da Sistel na internet (www.sistel.com.br), que lá está a agenda das reuniões que ainda vão acontecer neste ano.



Novas regras para empréstimos

No dia 1º de outubro de 2009, entraram em vigor novas regras para a concessão do empréstimo Sistel.

Entre as principais mudanças, estão:

- Maior prazo para pagamento: o prazo passou a ser de 60 meses. O prazo anterior era de 36 meses;
- Novo limite de crédito: para os participantes ativos, o limite passou a ser calculado com base na margem consignável ou na reserva líquida, limitado ao valor de R\$ 100.000,00, o que for menor;
- Taxa de juros e Indexador: INPC + 6% ao ano. Antes os juros eram o CDI;
- Taxa de administração: 0,5% ao ano. A taxa anterior era de 1,5% ao ano;
- As pensionistas passaram também a realizar empréstimos.

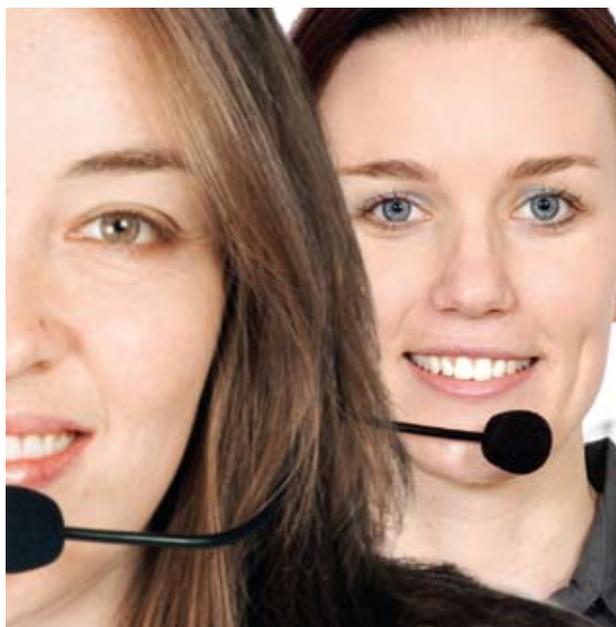
A Sistel divulgou amplamente as alterações no empréstimo, por meio de mensagens e simulados no contracheque, comunicados por e-mail, jornais, informativos impressos encaminhados às residências, anexando o contrato de abertura de crédito e Portal Sistel (www.sistel.com.br).

Para conhecer qual o limite disponível para seu empréstimo, acesse a área restrita do Portal Sistel e faça uma simulação. Na simulação você fica sabendo seu limite de retirada e o valor da prestação mensal. A concessão do empréstimo é feita somente pelo Portal Sistel. Para tanto, o novo Contrato de Abertura de Crédito deverá ser preenchido, assinado e encaminhado à Fundação.

A procura dos participantes e assistidos pelo novo empréstimo foi grande. Até a data do primeiro crédito, 9/10/2009, foram concedidos 1.209 empréstimos. O valor líquido creditado foi superior a R\$ 19 milhões.

Ouvidoria

Você acha que os serviços oferecidos pela Sistel podem melhorar? Tem alguma sugestão que considera ser importante? Desde agosto de 2009, o serviço de ouvidoria está à disposição dos participantes e assistidos para receber ideias que possam melhorar os processos e inovar os canais de relacionamento da Fundação. O acesso à ouvidoria pode tanto ser feito pela internet, no Portal da Sistel, quanto na Central de Relacionamento Sistel, escolhendo a opção 4. O prazo de atendimento das solicitações enviadas à Ouvidoria é de 72 horas.



Fotos: zoodigital.com

Acompanhamento do Recadastramento no Portal Sistel

Os assistidos da Sistel contam, desde junho de 2009, com um serviço que ajuda em muito no processo de recadastramento. Como todos sabem, o recadastramento deve ser feito até o primeiro dia útil do segundo mês após o aniversário. Mas, como pode ficar a dúvida se todas as informações foram corretamente encaminhadas para a Sistel, o usuário tem a possibilidade de acompanhar o processo de recadastramento pelo Portal da Sistel na internet.

É fácil ter acesso às informações. Para fazê-lo, é preciso entrar na “Área Restrita”, digitar a sua matrícula e senha. Em seguida, ir até o menu “Recadastramento” e clicar na opção “Acompanhe seu Recadastramento”. Neste local, é possível conferir a situação do seu recadastramento e a data em que a Sistel fez a última verificação. O melhor de tudo isso é que o assistido não precisa sair de casa, não precisa usar o telefone, e não perde tempo. Todas as informações estão disponíveis após alguns cliques no teclado do computador. Fácil e prático.



Fórum de discussão

Você faz a sua pergunta e, em tempo real, a diretoria da Sistel responde. Esta é a proposta do Fórum de Discussão, que é mais um canal de relacionamento com a Fundação. O serviço, lançado no dia 25 de agosto, teve como o primeiro tema de debates o Pacote de Exames Preventivos. Por duas horas, o diretor de Seguridade da Sistel, Claudio Munhoz, respondeu as dúvidas dos usuários do plano de saúde. Foram postadas mais de cem mensagens. Dois outros fóruns de discussão aconteceram. Em setembro, o tema foi o Novo Empréstimo Sistel, com a participação do diretor de Investimentos e Finanças da Sistel, Carlos Alberto Cardoso Moreira. Foram postadas mais de 300 mensagens durante as duas horas de realização do fórum. Em outubro, o tema foi Superávit em Planos de Benefícios, com as participações do diretor Presidente da Sistel, Wilson Delfino e do diretor de Seguridade, Claudio Munhoz. Foram postadas mais de 200 mensagens durante as duas horas de realização do fórum.

Para participar da conversa, é preciso acessar a área restrita do Portal Sistel com matrícula e senha e clicar no menu "Fórum de Discussão". Os dez primeiros assistidos que registram suas dúvidas no fórum ganham um brinde especial da Sistel.

Fotos: photos.com



Distribuição do superávit em Planos de Benefícios

Os participantes ativos e autopatrocinados dos Planos PBS-Tele Norte Celular e PBS-Telemig Celular receberam boas notícias em 2009. Em março, ficaram sabendo que as suas contribuições seriam reduzidas, por conta da distribuição do superávit desses Planos. Em julho, outras boas novidades. Desta vez, para os participantes, assistidos e patrocinadora do Plano PBS-Telebrás. Também por conta do superávit, as contribuições foram suspensas e um benefício adicional foi pago a partir da folha de benefícios de agosto de 2009.

Pesquisa Qualitativa na Central de Relacionamento

Desde três de agosto de 2009, os assistidos e participantes da Sistel podem dar nota para o atendimento prestado pela Central de Relacionamento. O propósito é medir a qualidade do serviço, para assim, tomar as providências necessárias para aprimorar o trabalho. Participe!

Regulamento PBS-A: aprovado pagamento de 50% do pecúlio por morte aos assistidos, isentos de IR por moléstia grave

No final de julho de 2009, foi protocolada na Secretaria de Previdência Complementar – SPC a alteração do Regulamento do PBS-A prevendo a antecipação de 50% do valor do pecúlio por morte aos assistidos, isentos de imposto de renda, por moléstia grave.

Conforme prevê a Instrução Normativa SPC nº 30, de 19 de março de 2009, o prazo para análise da SPC é de 35 dias úteis, a partir da data do protocolo.

No dia 19/10/2009, foi aprovado previamente o novo regulamento do PBS-A pela SPC, por meio do Ofício 2.220 SPC/DETEC/CGAT. No mesmo dia, a Sistel encaminhou o dossiê impresso e assinado à SPC, para que a alteração regulamentar fosse submetida à aprovação definitiva, segundo os termos do artigo 10 da IN SPC nº 30/2009.

Com a alteração do regulamento, os assistidos que se encontram nesta situação - isentos do pagamento de imposto de renda por moléstias graves - deverão manifestar o seu interesse em receber os 50% do valor do pecúlio por morte, formalizando sua opção por meio de formulário que será disponibilizado aos assistidos na primeira semana de novembro.

Após essa formalização, a Sistel providenciará o pagamento desses valores na folha de benefícios dos assistidos.



Fotos: sxc.hu

Paixão pelo Recife

A aposentada Maria da Conceição Carvalho declara seu amor à capital pernambucana

Não importa o motivo ou sentimento que tenha levado a paraibana Maria da Conceição Carvalho à capital pernambucana, a verdade é que se trata de uma razão consistente. Afinal, já se passaram 54 anos desde a primeira tentativa de fuga! Aos três anos de idade, ao saber que seus avós deixariam Sapé, na Paraíba, para viver em Recife, ela correu, para tentar se infiltrar na mudança.

Não se pode dizer que a tentativa foi totalmente frustrada, pois, apesar de continuar morando na cidade paraibana durante a infância e a adolescência, Dona Conceição passou a frequentar Recife de tempos

em tempos, nas férias e feriados. A admiração pelo local só aumentava, até que o sonho se concretizou. A contragosto da família, que não queria tê-la longe, concluiu o chamado científico, conseguiu o primeiro emprego e a transferência. Foi assim que, aos 21 anos, ela realizou um dos grandes sonhos da sua vida: viver na capital pernambucana.

Não demorou muito, e Maria da Conceição passou no concurso da antiga Telecomunicações de Pernambuco (Telpe). O casamento e os três filhos completaram a alegria da recifense de coração. É nessa terra que a aposentada da

Sistel diz encontrar inúmeros motivos para ser feliz.

Para Dona Maria da Conceição, os encantos começam pelas belezas naturais. A Praia de Boa Viagem e seus sete quilômetros de extensão, já cantados por artistas como Alceu Valença (“era ou não era a *Belle de Jour* a moça bonita da Praia de Boa Viagem?”), é um dos pontos preferidos da paraibana. Allha de Iltamaracá, famosa por seus encantos, história e monumentos, como o Forte Orange – marco da dominação holandesa no território pernambucano –, não é inspiração apenas para cantores como Lenine. Dona Conceição adora o local,



Fotos: Maria da Conceição Carvalho



Fotos: sxc.hu

Na foto à esquerda, a alegria de Dona Maria da Conceição Carvalho em sua terra adorada. Ao lado, um de seus locais preferidos: a Praia de Boa Viagem, que também é apreciada por turistas do mundo inteiro

onde tem uma casa de veraneio. A badalada Porto de Galinhas, no litoral sul, também é lembrada por nossa personagem.

As riquezas e manifestações culturais também são citadas pela aposentada. Ela é grande fã do Galo da Madrugada, maior bloco do mundo, que, no sábado de carnaval, também conhecido como sábado de Zé Pereira, arrasta multidões pelo bairro de São José, no centro da cidade. Em 2009, foram mais de dois milhões de pessoas. Além de ser um momento de euforia e pura brincadeira, seguir o trajeto do Galo da Madrugada é fazer um passeio pelo coração da capital pernambucana.

Dona Conceição também presta uma homenagem a um dos edifícios mais belos e imponentes de Recife: o Teatro Santa Isabel, inaugurado em 1850. “Essa construção é deslumbrante. Muito linda mesmo”, garante.

“**Apesar de ser uma cidade grande, Recife tem um coração de gente do interior. Não sei se foi sorte, mas fui acolhida imediatamente, e só posso retribuir tanto carinho.**”

Como autêntica nordestina, Dona Conceição não dispensa um cardápio repleto de pratos típicos. Estão na lista dela delícias irrecusáveis: a carne de sol e o arrumadinho – petisco muito famoso nos bares de Recife, que inclui feijão verde, charque ou carne de sol, farinha, tomate, cebola e pimentão. Para os mais ousados, ela indica outros pratos típicos: mão de vaca, galinha à cabidela (versão regional do frango ao molho pardo) e linguíça de bode.

Nem gastronômico, nem turístico. Depois de enumerar vários encantos nessas duas áreas, a aposentada afirma: o que mais a faz amar a cidade do Recife é o povo do lugar. “As pessoas são solidárias, tem muita gente amiga por aqui”, diz. E acrescenta: “apesar de ser uma cidade grande, Recife tem um coração de gente do interior. Não sei se foi sorte, mas fui acolhida imediatamente, e só posso retribuir tanto carinho”, finaliza.

Dicas culturais da Sistel

INTERNET

Site experiente

Quem pensa que internet é apenas para jovens está muito enganado. Existem muitos *sites* dedicados ao público que já passou dos 50 anos, dando dicas de saúde, nutrição, beleza etc. Entre os que oferecem notícias interessantes está o www.maisde50.com.br. Ótima oportunidade de se manter informado.

Finanças

Aprenda a investir e a economizar. O *site* Controle Financeiro Pessoal é especialista no assunto, publicando notícias e artigos sobre educação financeira. Para os interessados em aprender sempre mais, o endereço é www.controlefinanceiro pessoal.com.br.

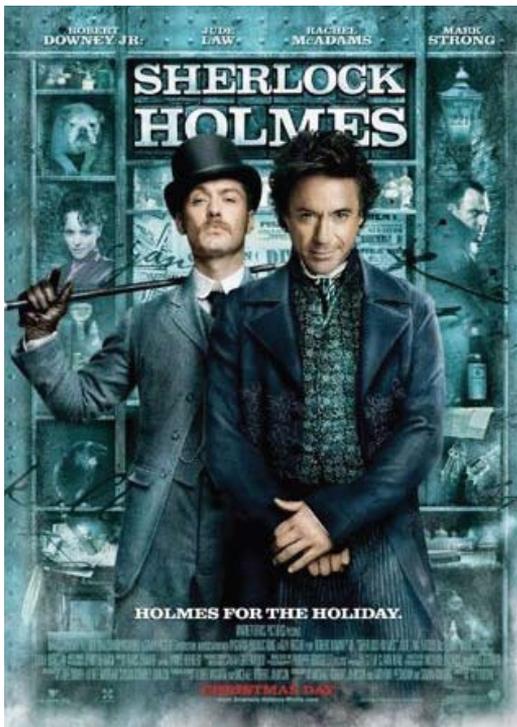
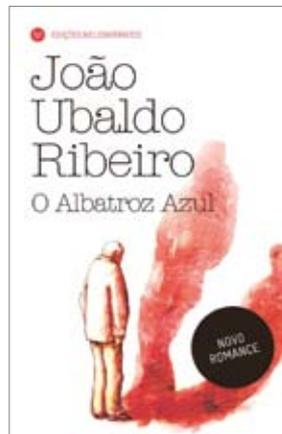


Foto: divulgação

FILME

Sherlock Holmes

O detetive Sherlock Holmes e seu fiel parceiro John Watson envolvem-se em uma batalha contra o crime na Inglaterra, utilizando suas habilidades físicas e mentais. A estréia do filme esta prevista para o dia 31 de dezembro. Confira!



LITERATURA

Albatroz Azul

O novo romance de João Ubaldo Ribeiro, *O Albatroz Azul*, traz a história de um senhor que, apesar de detentor da sabedoria conquistada por todos os seus anos de vida, ainda busca encontrar a razão de sua existência. O preço médio é R\$ 39 e já está à venda nas livrarias do Brasil.

ARTES PLÁSTICAS

Expressionismo da Hora

A exposição Amor e Solidariedade é uma retrospectiva dos 60 anos da primeira mostra do artista plástico pernambucano Abelardo da Hora. Aos 85 anos, é um dos poucos escultores expressionistas de vulto em atividade no Brasil.

As esculturas podem ser vistas até 29 de novembro no CCBB do Rio de Janeiro.

A entrada é franca.



Foto: Tomaz Baccaro



A SISTEL QUER OUVIR VOCÊ

Para atender cada vez melhor nosso público, a Fundação disponibiliza os seguintes canais de comunicação: Portal Sistel, Fale Conosco, Ouvidoria e Central de Relacionamento.
Mais informações pelo Portal www.sistel.com.br ou pelo telefone 0800 887 7005.

Sistel Presente

A gente vai até você.

Com o Programa Sistel Presente, a Fundação leva informação para os assistidos de diferentes lugares do país. O objetivo é mostrar os resultados dos Planos, as novidades lançadas, tirar as dúvidas individualmente com atendimento de um funcionário da Sistel. Além da possibilidade oferecida aos assistidos de avaliar a saúde com equipe médica presente no local.



Sistel

Fundação Sistel de Seguridade Social