

# REVISTA

# Sistel

REVISTA DA FUNDAÇÃO SISTEL  
DE SEGURIDADE SOCIAL  
ANO IV • N.º 10 • NOVEMBRO/  
DEZEMBRO 2012



**SUPERANDO DESAFIOS, A FUNDAÇÃO CELEBRA MAIS DE TRÊS DÉCADAS DE RELACIONAMENTO COM SEU PÚBLICO**

## Saúde

Cuidados com a pele e a alimentação no verão


## Novo Olhar

Programa vai aprimorar o relacionamento entre a Sistel e seus assistidos e participantes

## Visão de Futuro

Especialistas comentam os novos desafios da previdência complementar





# COM O MEU PAI, APRENDI A SER UM GRANDE HOMEM

Meu pai é um grande homem. Com ele, aprendi tudo o que sei. Agora como aposentado, ele continua muito ativo, pratica esportes, encontra os amigos e viaja. Tem um pique incrível. Para que continue aproveitando os bons momentos da vida, visita periodicamente o médico e trata preventivamente da saúde com o Programa de Coberturas Especiais do PAMA (PCE) da Sistel. Conheça os principais benefícios do PCE: custo zero em qualquer internação superior a 24 horas e nos tratamentos de quimioterapia, radioterapia e hemodiálise; coparticipação em procedimentos de menor valor, como consultas, exames e eventos ambulatoriais; sem limites de consultas. **A qualquer momento, os usuários do PAMA podem aderir ao PCE. Basta acessar o formulário na área pública do Portal. O caminho para localizá-lo é o seguinte: acesse o menu Planos de Benefícios, selecione PAMA, depois clique no banner Veja Também o PAMA-PCE e imprima o Formulário para Adesão ao PCE.**

Portal Sistel: [www.sistel.com.br](http://www.sistel.com.br)

Fale Conosco: disponível na área restrita do Portal Sistel  
Central de Relacionamento: 0800 887 7005

 **Sistel Saúde**  
PAMA-PCE  
Cuidando de você para uma vida melhor

**Sistel 35**  
Uma história de inovação 35 anos



# Editorial

**A** ocasião pede comemoração. Há 35 anos nasce a Fundação Sistel de Seguridade Social, um dos primeiros fundos de previdência privada do País. A empreitada exigiu muito esforço, dedicação e trabalho, mas, em compensação, trouxe muitas alegrias e realizações. A princípio, sua atuação se limitava a gerenciar o plano de aposentadoria dos funcionários do então Sistema Telebras. Pouco a pouco a Fundação foi ganhando fôlego. Cresceu, implementou novas estratégias, criou programas inovadores, melhorou seu desempenho, ampliando, conseqüentemente, o seu patrimônio. Essa rápida ascensão, a diversidade de produtos disponíveis e a qualificação da equipe conquistaram a confiança dos participantes, assistidos e patrocinadoras na filosofia e objetivos da Fundação. Esse sucesso é descrito na matéria de capa.

Na Editoria Sistel e Você, apresentamos o mais recente projeto da Sistel, o Novo Olhar. A proposta é manter um diálogo permanente e aberto com o seu público para identificar suas necessidades e proporcionar-lhe atendimento mais adequado. O Novo Olhar é um presente de aniversário da Sistel para seus participantes e assistidos. Outra iniciativa que teve grande repercussão foi o programa Viver Melhor, que, em parceria com a Axismed Saúde, e com a atuação de profissionais capacitados, recomenda atitudes preventivas, oferecendo acompanhamento e assistência especializada a portadores de diabetes, hipertensão, cardiopatias, doenças pulmonares, respiratórias e outras patologias crônicas que exigem cuidado constante e persistência no tratamento.

Na matéria "Desafios da longevidade", aborda-se um assunto que, nas últimas décadas, vem sendo tratado com destaque: o aumento da expectativa de vida da população brasileira. Uma vitória alcançada graças aos progressos da ciência e às mudanças no modo de viver dos nossos idosos. Mas que, por outro lado, não deixa de ser um desafio para a previdência social e para as fundações de previdência privada ao requerer mais recursos. Um tema delicado que exige esforços e vigilância dos gestores em manter o patrimônio equilibrado, honrando os compromissos da Fundação com seus participantes e assistidos.

Por sua vez, a Editoria Saúde discorre sobre as medidas que devem ser tomadas na estação mais quente do ano – como evitar o perigo da exposição exagerada ao sol – e sugere uma alimentação mais leve e saudável, alertando sobre a necessidade de aumentar o consumo de líquidos. Recomendações preciosas para quem não quer ter problemas durante a temporada de férias e viagens.

Não deixe de conferir a Editoria Trajetória de Sucesso sobre o assistido Oscar José Fernandes, que transformou seu sonho de criança em realidade e também em lucrativa fonte de renda.

Não posso terminar sem parabenizar todos os colaboradores da Fundação que ajudaram a escrever essa história de sucesso. E de apresentar especiais agradecimentos aos participantes, assistidos e patrocinadoras que, nesses 35 anos, depositaram sua confiança e certeza na competência e seriedade da Sistel. Parabéns para todos nós e boa leitura!

Wilson Carlos Duarte Delfino  
Diretor Presidente da Sistel



Revista da Fundação  
Sistel de Seguridade Social  
Ano IV • n.º 10 • novembro/dezembro 2012

Publicação desenvolvida pela  
**Gerência de Seguridade e  
Relacionamento com o Participante**

**EDITORA RESPONSÁVEL:**  
Celeste Arrais

**EXECUTIVA DE PRODUÇÃO:**  
Celeste Arrais  
revistasistel@sistel.com.br

**DIRETOR PRESIDENTE:**  
Wilson Carlos Duarte Delfino

**DIRETORA DE SEGURIDADE:**  
Adriana Meirelles

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

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

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

**FOTOGRAFIA:**  
Arquivo Sistel, Fotolia, Agência  
Brasil, Arquivo pessoal de Oscar  
José e Leda Edna.

**TIRAGEM:**  
27.000 exemplares

**IMPRESSÃO:**  
Gráfica e Editora Athalaia

**DISTRIBUIÇÃO:**  
Gratuita

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



# 12

## CAPA

Nos 35 anos da Sistel, lembramos algumas das histórias que fazem dela uma das maiores fundações de previdência complementar do País

# SISTEL



## 5 VISÃO DE FUTURO

2.<sup>a</sup> Semana de Educação Previdenciária atualizou os colaboradores da Sistel sobre o novo cenário socioeconômico dos fundos de pensão

## 10 CONEXÃO BRASIL

Assistida e escritora, Leda Edna de Souza Aragão se inspira na riqueza histórica de Minas Gerais

## 16 TRAJETÓRIA DE SUCESSO

O aposentado Oscar José Fernandes fez da criação de coelhos gigantes uma fonte de renda para toda a família

## 18 SAÚDE

Especialistas orientam sobre os cuidados com as altas temperaturas e como manter uma alimentação saudável no verão

## 22 CULTURA

Reunimos passatempos e opções de livros, filmes e *sites* da internet



Fotolia



Fotolia

## 8 SISTEL E VOCÊ

Novo Olhar: Programa vai aprimorar os canais de relacionamento entre a Fundação e seus participantes e assistidos

## 24 FLEXÍVEL

Os desafios que o aumento da expectativa de vida traz para as administradoras de planos de saúde e previdência



Sistel realiza a 2.<sup>a</sup> Semana de  
**Educação  
Previdenciária  
e Qualidade de Vida**

Capacitação dos colaboradores permite  
melhor gestão do fundo de pensão



**N**os últimos anos, o aumento da longevidade e a nova configuração das famílias brasileiras, somados à estabilidade da economia, com juros em queda e políticas governamentais específicas, têm causado mudanças significativas no cenário da previdência complementar. Essa realidade tem exigido cada vez mais dos fundos de pensão investimentos na capacitação de seus colaboradores e uma ampla visão de mercado para garantir a melhor aplicação dos recursos.

De acordo com esse contexto, a Fundação Sistel de Seguridade Social promoveu de 17 a 21 de setembro deste ano a 2.ª Semana de Educação Previdenciária, Financeira, Assistencial e de Qualidade de Vida, com um ciclo de palestras relativas à Previdência. "É imprescindível ter conhecimento e informação para decidir o futuro dos recursos que nossos assistidos, participantes e patrocinadoras aplicam por meio da Sistel", ressaltou o presidente da Fundação, Wilson Delfino, durante a abertura do evento.

Nas apresentações, foram abordados assuntos como as mudanças estruturais no setor previdenciário nacional,

a conjuntura de declínio das taxas de juros, os consequentes desafios das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC) na gestão dos planos, além das perspectivas da Previdência Pública e Privada no País. Para tratar desses temas, a Fundação convidou especialistas da área e representantes do governo, como o secretário de Políticas de Previdência Complementar (SPPC), Jaime Mariz, o secretário adjunto da SPPC, José Edson, além do diretor da Consultoria Gama Antônio Fernando Gazzoni e o *institutional sales* do Banco JP Morgan, Lauro de Araújo Silva Neto.

#### \* O ATUAL CENÁRIO DA PREVIDÊNCIA BRASILEIRA

A previdência complementar no País está dividida em três regimes: o Geral, representado pelo INSS; o Complementar, administrado por entidades fechadas como a Sistel; e os regimes próprios, voltados para servidores públicos federais. Em 2011, o segmento alcançou superávit de R\$ 30 bilhões, equivalendo a um patrimônio de R\$ 604 bilhões, o que coloca o Brasil como a 8.ª poupança previdenciária do mundo.

Só o regime geral já conta com 29 milhões de participantes. "Se não existisse o INSS, 78% dos nossos idosos estariam abaixo da linha de pobreza. Hoje, graças a esse órgão, o percentual é de 8%", comentou no evento o secretário de Políticas de Previdência Complementar, Jaime Mariz. No entanto, ele reforçou em sua palestra o fato de o patrimônio da previdência privada ainda representar apenas 15% do Produto Interno Bruto Brasileiro (PIB). "O que é pouco, em vista da enorme população economicamente ativa que temos em nosso País", completou.

Com a criação da Fundação Nacional de Previdência Complementar dos Servidores Públicos (Funpresp), que em fevereiro de 2013 administrará os recursos aplicados por essa categoria, o sistema poderá tornar ainda mais robusto o patrimônio da previdência complementar brasileira, aprimorando os serviços e dando mais segurança aos usuários desse segmento. Além disso, segundo Mariz, esse fundo auxiliará no desenvolvimento do País, uma vez que o maior volume de recursos poderá, a longo prazo, ser utilizado para investir na infraestrutura nacional, trazendo vários benefícios à população.



Jaime Mariz fala sobre os novos desafios da Previdência Complementar em entrevista ao programa Bom Dia, Ministro

**Em 2011, o segmento alcançou superávit de R\$ 30 bilhões, equivalendo a um patrimônio de R\$ 604 bilhões. O que coloca o Brasil como a 8.ª poupança previdenciária do mundo**





## ★ NOVAS PERSPECTIVAS DAS PREVIDÊNCIAS PÚBLICAS E PRIVADAS

Para o diretor-presidente da empresa de consultoria Gama, Antônio Fernando Gazzoni, é importante uma boa definição das hipóteses atuariais, ou seja, as informações demográficas e econômico-financeiras sobre os participantes de um fundo de pensão que determinam as características dos usuários, os objetivos pretendidos e os benefícios concedidos. Pela relevância que essas hipóteses têm para os planos, não só os atuários, mas todos os níveis das entidades, dentro e fora dela, como patrocinadoras, diretorias e conselhos, devem estar envolvidos na escolha das hipóteses atuarias, atentos às suas mudanças recorrentes, e testar sua aderência de maneira correta. “Só assim as empresas conseguirão oferecer melhores serviços aos assistidos sem que eles tenham de pagar a mais por isso”, destacou.

Outros pontos que merecem atenção são as mudanças normativas nas resoluções do Conselho de Gestão da Previdência Complementar, em especial a de n.º 18/2006, que trará modificações no nível máximo da taxa de juros e no nível mínimo da tábua de sobrevivência a ser utilizada nos planos de previdência; a de n.º 26/2008, que tratará especialmente do equacionamento e déficit dos planos; e, ainda, a de n.º 04/2002, que alterará a precificação dos ativos patrimoniais.

Totalizando todas essas variáveis, a tendência do atual cenário da previdência complementar aponta, de fato, para a maior interação entre os participantes e assistidos nas decisões e investimentos dos fundos de pensão. Dessa forma, a Sistel mais uma vez demonstra a sua capacidade de inovação, oferecendo planos que possibilitam ao seu público maior poder de escolha. Entre eles está o InovaPrev, no qual o participante poderá optar por diferentes carteiras de investimentos para sua contribuição.

## Quota de Quitação por Morte

*A Quota de Quitação por Morte (QQM) é um seguro que tem por finalidade quitar as prestações a vencer dos empréstimos de participantes e assistidos da Sistel, na eventualidade de seu falecimento. Vale ressaltar que o seguro QQM quita somente as parcelas de empréstimo não vencidas até a data do óbito. Existindo débitos anteriores ao falecimento do assistido ou participante, os valores serão cobrados dos beneficiários, conforme prevê o item 5.5 do Contrato de Abertura de Crédito. Os valores que a Sistel cobra de QQM são aportados em um fundo solidário que tem por única finalidade a quitação de empréstimos nas condições explicadas acima. A QQM é cobrada no ato da concessão ou reforma do empréstimo, mediante aplicação de um percentual calculado e definido atuarialmente e que depende dos seguintes parâmetros individuais de cada assistido ou participante: i) prazo escolhido para pagamento do empréstimo; ii) valor solicitado; iii) idade do participante ou assistido no momento da concessão.*

## Sistel reduz taxa de juros de empréstimos

*Recentemente, as taxas de juros foram reduzidas de 6% para 5,5%, e a QQM sofreu uma revisão em sua tabela, reduzindo de forma significativa a cobrança do seguro e “aumentando o valor líquido do empréstimo, o que, em termos de custo para o participante ou assistido, é muito melhor”, ressalta o Gerente de Gestão de Investimentos e Finanças da Sistel, Ivan Mendes do Carmo. Para simular e contratar seu crédito, basta acessar a área restrita do Portal Sistel ([www.sistel.com.br](http://www.sistel.com.br)) no menu “Empréstimo”, opção “Simulação/Concessão”. Confira as vantagens no Portal.*

# Novo Olhar

Sistel lança programa que aprimorará o relacionamento entre os participantes e assistidos e a Fundação

**A**Sistel não poderia comemorar 35 anos sem trazer uma grande novidade para seus participantes. Durante os últimos meses, toda a empresa esteve empenhada na realização de um programa que pretende melhorar ainda mais o relacionamento com seu público. Assim nasce o Novo Olhar, um conjunto de ações voltadas para o aprimoramento do relacionamento da Sistel com seus participantes e assistidos, tanto na forma de atendimento, na comunicação, nos produtos e serviços, como nos processos de trabalho.

A história do Novo Olhar iniciou-se em 2011, quando a equipe Sistel começou a analisar as necessidades apresentadas especialmente pelos assistidos por meio da Central de Relacionamento e pelos eventos do Sistel Presente, que percorre vários estados do País oferecendo atendimento personalizado. "Como característica do processo natural de envelhecimento, as pessoas

mudam com o passar dos anos. Aos 50, tem-se uma percepção, aos 60, outra, e assim por diante", explica a coordenadora de Seguridade, Bernadete Teixeira. "Por isso, é preciso manter uma comunicação constante, atualizada e simplificada", completa.

Todo esse trabalho foi fomentado pelos resultados de pesquisas mais detalhadas feitas pela Opinião Consultoria, que obteve dos entrevistados opiniões sobre os serviços oferecidos. "Apesar do alto nível de aprovação obtido em nossas pesquisas de imagem, queríamos saber mais e, para isso, era preciso ouvir novas ideias dos assistidos. "Nossa intenção é a de nos anteciparmos às necessidades dos participantes e assistidos, em especial as dos mais idosos", afirma a diretora de seguridade, Adriana Meirelles.

Internamente, a Sistel ofereceu a seus colaboradores diversas atividades que inspiraram a equipe a formular o Novo Olhar. Representante do Conselho



**“ Apesar do alto nível de aprovação obtido em nossas pesquisas de imagem, queríamos saber mais e, para isso, era preciso ouvir novas ideias dos assistidos. Nossa intenção é a de nos anteciparmos às necessidades dos participantes e assistidos, em especial dos mais idosos ”**

Adriana Meirelles  
Diretora de Seguridade





Nacional dos Direitos do Idoso realizou palestra em que foi reforçada a participação efetiva do idoso no planejamento dos programas sociais nas áreas de saúde, educação e assistência.

Já nos encontros do Sistel Presente, colaboradores de todas as áreas da Fundação puderam interagir e ver de perto as dificuldades dos assistidos. Com esse revezamento, aqueles que normalmente não têm contato com o público externo sentiram de perto as suas necessidades. A auxiliar administrativa Isa Fernanda da Silva conta que a participação no evento foi essencial para mudar a maneira como enxerga os aposentados. “Percebi que eles são muito ativos e não se veem como pessoas velhas. Essa visão foi interessante porque me permitiu desenvolver propostas que podem beneficiar não só o meu trabalho, como, quem sabe, a qualidade de vida dos assistidos como um todo”, pontua.

Na prática, as melhorias relacionadas ao Novo Olhar começam a re-

percutir em outro programa, o Viver Melhor. Este programa de saúde elaborado pela Sistel em parceria com a Axismed realiza ações preventivas e de acompanhamento para conscientizar os pacientes que sofrem de males como diabetes, hipertensão, cardiopatias, doenças pulmonares e respiratórias, depressão e problemas renais. Profissionais especializados acompanham de perto os usuários do PAMA e seu PCE, lembrando sobre a importância de cuidar da saúde, estimulando a mudança de hábitos, a prática de exercícios físicos e o compromisso em seguir corretamente a prescrição médica.

Adriana Meirelles comenta que as opiniões dos assistidos serviram para uma reformulação no programa. “Pessoas que antes eram resistentes estão percebendo os benefícios do Viver Melhor. E dessa forma, trabalhando junto, participantes, assistidos e Fundação estão constituindo uma nova filosofia de relacionamento”, conclui a diretora.

## O LOGOTIPO

A marca do Novo Olhar foi pensada para destacar a preocupação que a Sistel tem com o idoso, além de demonstrar sua capacidade em se adaptar às necessidades desse público. Dessa forma, a imagem representa duas perspectivas: o acolhimento, ao mostrar duas pessoas [a empresa] abraçando um terceiro [o assistido]; e ao mesmo tempo, o “novo olhar” formado pelo conjunto de ícones do *design*. A iconografia reforça o conceito do projeto pelo azul, que faz conexão com a cor institucional da Fundação.





# “OH! MINAS GERAIS”

Berço do Brasil Colônia, terra de Tiradentes e Aleijadinho, o estado inspira e envolve a assistida e escritora Leda Edna de Souza Aragão

Contar a história do Brasil é destacar, em parte, a memória de Minas Gerais. Afinal, nesse estado foram contemplados diversos momentos decisivos de nosso País, como a Inconfidência Mineira, em 1789, que iniciou a luta para livrar o Brasil do domínio português; a Revolução de 1930, que pôs fim à Primeira República Brasileira; entre outros eventos que mudaram a trajetória da política nacional.

Em razão de todo esse acervo cultural e histórico, Minas contribuiu muito com a arte brasileira. Personagens como o genial mestre Aleijadinho, com suas esculturas barrocas; escritores como Carlos Drummond de Andrade, Fernando Sabino e João Guimarães Rosa; o Rei Pelé, que ficou famoso

ao mostrar para o mundo inteiro como se joga o futebol; sem deixar de lado políticos famosos, sobretudo o presidente Juscelino Kubitschek, fundador da capital de nosso País, além de importantes músicos da MPB, como Beto Guedes, João Bosco, Clara Nunes, Milton Nascimento e muitos outros.

Essas riquezas artística, intelectual e musical, além da simplicidade e da alegria, fazem de Minas Gerais o palco perfeito de inspiração para a assistida e escritora Leda Edna de Souza Aragão, de 68 anos: “Minas Gerais é um lugar genuíno de poetas”, com muito romance, amor, vida simples e folclore. “É uma escola natural em que qualquer pessoa pode se realizar, pois oferece tudo para quem quer criar”, ressalta a assistida.





Santuário do Senhor Bom Jesus do Matozinhos

Embratur

Leda, que hoje integra a Rede Brasileira de Escritoras (REBRA), escreve desde os 13 anos de idade. Em entrevista à Revista Sistel, ela contou que, autodidata, na sua adolescência, passava horas se dedicando aos seus manuscritos, principalmente de madrugada. Disse, ainda, que as belezas mineiras muitas vezes “a guiaram em suas histórias e a ajudaram a expressar os encantos da vida na literatura. Aqui existem muitos motivos para que um poeta demonstre seus sentimentos, crie suas obras e derrame seus versos”, completa.

Ao longo da vida, escreveu poesias e contos que lhe renderam prêmios em concursos na sua época de estudante. Aos 18 anos de idade, redigiu uma peça de teatro, cujo roteiro retratava um pouco a vida na capital mineira, Belo Horizonte. “Falava sobre o cotidiano dos que moravam nos morros, com suas dificuldades e alegrias. Foi bem legal, um sucesso no teatro amador à época”, conta Leda, que participou da direção, produção e ainda atuou.

Ela diz que a natureza do estado a encanta muito. “Suas montanhas são como soldados imponentes de prontidão, vigilantes, que embelezam e protegem seus milhares de hectares de terra, além de rios e animais”, ressalta. Em relação a Belo Horizonte, onde nasceu e vive até hoje, destaca que, “embora tenha pouco mais de 100 anos, é uma cidade que possui características de grandes metrópoles”. Segundo Leda, BH é o lugar onde a mulher é tipicamente mineira: dona de casa, mãe de família, cozinheira, mas, da mesma forma, capaz de assumir papéis importantes na área profissional de maneira muito eficiente e eficaz.



## A VIDA E A OBRA

*A assistida da Sistel é uma típica mineira. Casou-se aos 22 anos, e dessa união teve cinco filhos e nove netos, todos criados com muito carinho e dedicação. Aos 48, deu início a uma série de viagens para os Estados Unidos, e, durante mais de uma década, nesse vai e vem, teve muitas experiências inspiradoras. Conta que, em uma dessas viagens, conheceu um senhor de idade judeu que lhe contou sobre sua fuga do holocausto durante a Segunda Guerra Mundial e encontrou vida melhor nos EUA depois de tanto sofrimento. A história encantou Leda e serviu de tema para seu primeiro livro, O Caminho de Mr. Shanker, lançado em junho de 2012. Recentemente, a Associação Internacional de Escritores e Artistas, localizada em Goiás, premiou o livro como o melhor romance do ano.*

# SISTEL



Foto: A

**UMA HISTÓRIA DE INOVAÇÃO**



O ano era 1977. O jogador Pelé se aposentava dos gramados, Elvis Presley falecia em sua mansão em Graceland, nos Estados Unidos, e o presidente do Brasil era o general Ernesto Geisel. Após pouco mais de uma década sob regime militar, o cenário sociopolítico seguia atribulado pelas restrições e censuras impostas aos meios de comunicação, partidos políticos e ao movimento estudantil. Economicamente, o ciclo de prosperidade chegava ao fim, em 1974, e, com isso, empresários e industriais descontentes lideravam uma campanha pela desestatização de grandes empresas.

Nesse contexto adverso e de fatos marcantes da história, nascia a Fundação Sistel de Seguridade Social, um dos primeiros fundos de previdência complementar do País. No início, a entidade administrava exclusivamente um único plano de aposentadoria para os empregados do então Sistema Telebras, que tinha como empresa *holding* a própria Telebras, sociedade de economia mista, com a missão de implantar o Sistema Nacional de Telecomunicações, que desenvolveria a telefonia nacional em diversas vertentes.

Ainda naquela década, a Telebras implantou em Campinas, São Paulo, o seu Centro de Pesquisa e Desenvolvimento em Telecomunicações (CPqD), vinculado à sua Diretoria de Tecnologia e que, mais tarde, se tornaria um dos mais conceituados polos de tecnologia do mundo. As diversas empresas de telecomunicações filiadas à Telebras e a própria *holding*

atuavam como patrocinadoras, e cabia apenas à Fundação atendê-las pelo Plano de Benefícios Sistel (PBS).

Durante todo o processo político que culminou na redemocratização brasileira, a Sistel seguiu atendendo aos interesses dos assistidos, participantes e patrocinadoras do Sistema Telebras. Até então, o modelo de previdência praticado permanecia estável, visto que a política de recursos humanos era única para todas as patrocinadoras.

A Sistel cresceu, assim como seu patrimônio. Em 1994, inaugurou sua sede própria, com endereço no centro de Brasília. “Entre os colaboradores, o ambiente era de comprometimento e cooperação perante um trabalho cotidiano desafiador. Éramos pioneiros e aprendíamos a cada dia. Acredito que as coisas funcionavam porque o espírito colaborativo era compartilhado por todos. Esse sempre foi o diferencial da Sistel”, afirma o ex-colaborador e aposentado pela Fundação Jorge Wilson Ferreira, 54, a respeito desse período.

## Privatizações e mudanças

Na década de 1990, o Programa Nacional de Desestatização (PND) inseriu as privatizações como parte integrante das reformas econômicas iniciadas pelo governo de Fernando Collor. Grandes estatais passaram a ser controladas pela iniciativa privada, caso da mineradora Vale do Rio Doce, entre outras. Essas mudanças atingiram a Sistel em julho de 1998, com a privatização das empresas que compunham o Sistema Telebras. Dessa forma, a Sistel precisava se adaptar

## ▮ LINHA DO TEMPO ▶

1977



### INAUGURAÇÃO DA SISTEL

Criação da Fundação Sistel de Seguridade Social pelo General José Antonio de Alencastro e Silva, então presidente da Telebras.

1991



### PAMA

Com o objetivo de prestar aos assistidos atendimento médico e hospitalar com custos compartilhados, o Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) representa uma das primeiras ações inovadoras da Sistel.

1992



### CENTRAL DE RELACIONAMENTO SISTEL

Visando sempre à melhor aproximação com seus públicos, a central telefônica é uma linha direta entre a Fundação e seus participantes e assistidos.

1994



### INAUGURAÇÃO DO EDIFÍCIO SEDE

De linhas arrojadas, o prédio da Sistel, com seu amplo *hall* de entrada, simboliza uma vitrine para os empreendimentos da Fundação.

operacional e administrativamente, visto que suas patrocinadoras passaram a ser formadas por quase 30 empresas independentes e não mais controladas pela Telebras.

O atual diretor-presidente da Fundação, Wilson Carlos Delfino, recorda esse momento como uma época de revolução. “Com a privatização, cada patrocinadora adotou regras e normas próprias de gerenciamento de seus recursos humanos, em virtude das diferenças de porte, de estrutura salarial e de programas de remuneração. E coube à Sistel criar regras específicas de previdência para atender a cada uma delas. Foi um grande desafio”.

Em 2000, a segregação do Plano PBS em vários planos idênticos, mas vinculados a patrocinadoras diferentes, gerou mais transformações na Fundação. A partir disso, aqueles que se encontravam na situação de assistidos em 31 de janeiro daquele ano ficaram vinculados ao chamado Plano de Benefícios Sistel-Assistidos (PBS-A), e, assim, a Sistel realizou ajustes para que pudesse atender ao novo perfil de patrocinadores privados.

Na época, à frente do Departamento de Análises de Investimentos, Delfino ressalta que, em termos de previdência, todo esse processo era praticamente inédito no País. “Administrando tantos planos, imagine a complexidade contábil e de política de investimento”, diz. “Aprendemos

com as dificuldades, e, conseqüentemente, surgiram três modalidades de plano: benefício definido, contribuição definida e contribuição variável”, acrescenta.

## Novos desafios e a consolidação no mercado

A Fundação entra no novo milênio criando planos e possibilidades de migração para os participantes. Em 2005, foi iniciada a transferência de alguns planos administrados pela Sistel para outras entidades de previdência, incluindo fundações instituídas por algumas patrocinadoras. Como consequência desse processo de transferência, ficaram sob a responsabilidade da Sistel o plano PBS-A, os planos de benefício definido e os de contribuição variável, vinculados às patrocinadoras CPqD, Instituto Atlântico, Padtec, Telebras e Amazônia Celular. O PBS-A segue como o maior plano de benefícios, com um patrimônio de R\$ 11,8 bilhões de reais contabilizados em outubro de 2012, colocando a empresa em sétimo lugar do *ranking* da previdência complementar no País, segundo dados da revista Fundos de Pensão.

O contexto ascendente em que se encontra a Sistel está em consonância com a previdência complementar brasileira.

1996

1998

2000/2001

2003

2005



**SISTEL ITINERANTE**  
 A ação da Sistel em parceria com as patrocinadoras visitava assistidos e participantes em suas empresas de origem para tirar dúvidas relacionadas a empréstimos, benefícios e informações sobre aposentadorias.



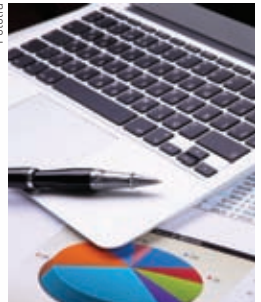
**PRIVATIZAÇÃO DA TELEBRÁS E LANÇAMENTO DO PORTAL SISTEL**  
 A privatização do Sistema Telebras marcou a adaptação da Sistel ao novo contexto administrativo e operacional de previdência, que surgia com o aumento de empresas patrocinadoras. No mesmo ano, a Fundação é pioneira ao lançar um portal na internet.



**SEGREGAÇÃO DO PLANO PBS**  
 Com a segregação do PBS, cada empresa ou grupo de empresas de telecomunicações passou a ter o seu próprio plano de benefícios, totalmente independente dos demais, vinculado à sua política de recursos humanos. O grupo que estava aposentado ou era pensionista na época ficou vinculado ao Plano de Benefícios Sistel – Assistidos (PBS-A), e os participantes que estavam em atividade ficaram vinculados aos planos das patrocinadoras.



**criação DO PROGRAMA DE COBERTURAS ESPECIAIS DO PLANO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA AO APOSENTADO (PAMA-PCE)**  
 Como as necessidades em saúde aumentam com o envelhecimento, a Sistel criou o PAMA-PCE para possibilitar aos usuários do PAMA coberturas adicionais, além de melhorar o acesso aos serviços de assistência médica.



**TRANSFERÊNCIA DE PLANOS**  
 Com a transferência dos planos para administração de outras entidades de previdência, ficaram sob a gestão da Sistel o Plano de Assistência Médica (PAMA) e outros planos previdenciais vinculados a algumas patrocinadoras.



Segundo dados da Federação Nacional de Previdência Privada e Vida (Fenaprevi), esse mercado fechou o primeiro semestre de 2012 com crescimento de 32% da sua arrecadação, atingindo um total de aportes de R\$ 33 bilhões. Para o diretor-presidente, esse crescimento patrimonial e a evolução regulamentar do setor fazem do modelo de previdência do País um dos mais avançados do mundo. “Tivemos novas legislações e a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), nosso órgão fiscalizador, se modernizou. O mais relevante é a difusão dessa cultura. Cada vez mais pessoas entendem a importância em ser previdente”, pontua Delfino.

## Desenhando o futuro

Com uma política transparente de relacionamento com seu público, em que os direitos de seus assistidos e participantes são sempre colocados em primeiro lugar, a Sistel se destacou durante todos esses anos por suas inovações em termos de comunicação. Como nos encontros do antigo Sistel Itinerante ou nos do atual Sistel Presente, em que os colaboradores visitam assistidos e participantes nas cidades de origem para ouvi-los e instruí-los

sobre todas as questões relacionadas ao tema fundo de pensão; no Sistel TV, um canal de vídeos na internet; em programas exclusivos, como o EducaPREV, que oferece educação previdenciária, financeira e assistencial; ou no mais recente projeto, o Novo Olhar, que pretende revolucionar a forma de comunicação com o seu público-alvo; entre outros.

Para o aposentado Osvaldo Cordeiro da Silva, 96 anos, assistido há mais de três décadas, “as maiores qualidades da Sistel estão na sua transparência. Tanto no plano de saúde, quanto no pagamento dos benefícios, a empresa é sempre clara em sua comunicação. Posso dizer que a Sistel nunca me abandonou em todos esses anos de parceria”, declara o ex-funcionário da Telebahia (Telecomunicações da Bahia S.A.).

Enquanto os desafios vão sendo superados e as pesquisas e depoimentos apontam para a satisfação, Delfino ressalta que os próximos passos serão sempre influenciados por seus assistidos, participantes e patrocinadoras. “Em linhas gerais, o que pretendemos é continuar sendo um fundo de pensão cada vez mais forte e reconhecido como uma entidade de ponta por todo o mercado. E para atingir essa meta, o futuro da Sistel será desenhado por todos nós: colaboradores, participantes, assistidos e patrocinadoras.”

2005

Fotolia



### IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO DE PACIENTES CRÔNICOS – VIVER MELHOR

O programa foi criado com o objetivo de conscientizar os usuários do PAMA e seu PCE, portadores de doenças crônicas, sobre sua patologia, ensinando cuidados que devem ser tomados para melhorar sua qualidade de vida, a fim de se evitar procedimentos e internações desnecessários.

2009

Arquivo Sistel



### SISTEL PRESENTE

O Sistel Presente é um programa de relacionamento e aproximação presencial da Sistel com seus assistidos e participantes. O objetivo do evento é demonstrar a acessibilidade que a Fundação possui. O evento acontece nas principais capitais do País e em algumas cidades do interior com grande concentração de participantes e assistidos. O atendimento realizado ao público que vai ao Sistel Presente é personalizado para atender de forma mais completa possível suas necessidades e expectativas.

2009

Fotolia



### IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO DE INTERNAÇÕES, O LADO A LADO

O objetivo do programa é acompanhar as internações agendadas de todos os usuários do PAMA e seu PCE, desde a liberação da senha para internação até 30 dias após sua alta no hospital.

2011

Arquivo Sistel



### APROVAÇÃO DO PROGRAMA EDUCAPREV PELA PREVIC

O Programa de Educação Previdenciária, Financeira e Assistencial (EducaPREV) da Sistel tem como objetivo disseminar a cultura previdenciária, financeira e assistencial, visando a incentivar e capacitar seu público a planejar conscientemente seu futuro e a utilizar de forma eficaz seus recursos financeiros e o seu plano de assistência maior segurança à sua família.

2012

Arquivo Sistel



### SISTEL 35 ANOS

Com o patrimônio consolidado de R\$ 14,7 bilhões em outubro de 2012, a Fundação se consolida como a sétima colocada no ranking da previdência complementar brasileira. Pesquisa realizada pela Opinião Consultoria aponta que 89,8% dos participantes ativos e 91,9% dos assistidos estão satisfeitos com os seus serviços. Seu novo desafio é o Projeto Novo Olhar, que mudará a visão da Sistel em relação aos seus assistidos e participantes.



Trajétória de Sucesso

# O CRIADOR DE COELHOS

O assistido Oscar José Fernandes conta como transformou a paixão de infância em fonte de renda para a família





“Uma pessoa de bem com a vida”, é assim que o ex-funcionário da Telest Oscar José Fernandes se define aos 69 anos de idade. Tanta alegria em viver tem uma razão: há mais de uma década, o assistido trabalha, exclusivamente, com a criação de coelhos, uma paixão que tem desde criança. Quando garoto, no município de Sapucaia/RJ, o assistido comprava esses animais para criá-los em casa, “eram os da espécie mais comum”, descreve. Os anos passaram, Oscar cresceu, começou a trabalhar e se mudou para o Espírito Santo.

Em 1998, ao se aposentar da antiga empresa de telecomunicações, ele retoma seu *hobby* preferido e o transforma em sua principal fonte de renda e da família. Em uma chácara, no município de Marataízes, no litoral sul do Espírito Santo, constrói um coelhário para comercializar os animais. “No início, trabalhava apenas com os coelhos menores para domesticação e reprodução”, diz. Mas, em 2007, resolveu criar, além dos coelhos de pequeno porte, também os gigantes, de origem belga. “Pesquisei sobre essa espécie na internet, encontrei em São Paulo e resolvi investir. Comprei para reprodução dois machos e seis fêmeas, que deram origem à primeira cria para venda”, afirma.

Esses animais podem atingir o peso de até nove quilos e mais de um metro de comprimento, o que chama a atenção de criadores de todas as partes do País. Com essas características peculiares, a atividade propiciou visibilidade nacional a seu negócio. Logo no primeiro mês, foram vendidos mais de 160 animais para pessoas em diferentes estados, entre eles, Pará, Rio Grande do Sul e São Paulo, principalmente para reprodução.

“  
**Pesquisei sobre essa espécie na internet, encontrei em São Paulo e resolvi investir. Comprei para reprodução dois machos e seis fêmeas, que deram origem à primeira cria para venda**  
”

“A procura é tanta que muitas vezes não dou conta da demanda”.

Mas não são só os coelhos gigantes que dão alegria e lucro ao assistido. “Os menores, de até dois quilos, também são bem procurados para substituir gatos e cachorros, entre outros animais domésticos. São muito mansos e ótimos para conviver em casa”.

Independentemente do tamanho, todos os animais são muito bem tratados e queridos por Oscar e sua família. “Nós os alimentamos, limpamos o ambiente em que vivem, observamos quando estão pegando muito vento e calor, prejudiciais à saúde, e cuidamos da reprodução. Parece uma coisa simples, mas não é. Mesmo assim, fazemos tudo com muito amor e carinho”, confessa o assistido.

Em 2012, Oscar comemora mais de 50 anos de dedicação a esses animais e agradece a Deus por ter essa atividade na vida. “O negócio trouxe muitas vantagens, como estar perto da família e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida e a saúde. Tudo isso me faz uma pessoa extremamente feliz”.

## SEMPRE CONECTADO

Desde 2007, quando começou seu negócio, Oscar José Fernandes achou na internet a melhor forma de vender e interagir com seus clientes. É por meio do seu blog [www.coelhoslagoafunda.blogspot.com.br](http://www.coelhoslagoafunda.blogspot.com.br) e do e-mail profissional que ele divulga seu negócio, expõe fotos e troca ideias com os compradores.

“É a ferramenta mais democrática e barata de se fazer propaganda e comercializar produtos no Brasil”, explica. Os interessados em comprar os coelhos devem acessar o blog, escolher o animal de sua preferência e solicitar a compra ao criador. Logo em seguida, é feito um orçamento do pedido, e, depois de efetivado o pagamento, o animal é enviado para seu novo destino. O assistido destaca que “todos têm atestado sanitário e são deslocados de forma legal, acompanhados da Guia de Transporte Animal (GTA) emitida pelo Instituto de Defesa Agropecuária e Florestal do Espírito Santo (IDAF)”.



## \* PREOCUPAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE

Na propriedade do assistido, tudo é reaproveitado. O esterco, por exemplo, é misturado com minhocas, jornal picado e capim, para produção e comercialização de húmus natural. Pelo menos uma tonelada desse material é produzida por mês e vendida a agricultores, paisagistas e donos de lojas de ração no estado. O resultado da venda é positivo: “todos os meses essa renda nos ajuda no pagamento de parte das despesas com ração e funcionários”.

Além do esterco, o pó retirado da ração, que faz mal aos coelhos, é reutilizado na criação das galinhas da propriedade, em razão do alto teor proteico que essa substância apresenta. “Não podemos desperdiçar, não é?”, brinca o aposentado.

# CUIDADOS



Fotolia



# NO VERÃO

Como manter uma alimentação saudável e proteger-se dos raios solares na estação mais quente do ano



**A**proxima-se o verão, e a época mais aguardada do ano exige cuidados. Seja no conforto das férias, seja no ritmo do cotidiano, nesse período é sempre indicado evitar a exposição ao sol nos horários em que seus raios são mais fortes; e manter uma alimentação mais leve e saudável. Simples atitudes podem fazer a diferença, especialmente para crianças e idosos, os que mais sofrem as consequências do calor. Segundo dados estimativos do Instituto Nacional do Câncer (Inca), em 2012, o Brasil deve registrar 134.170 novos casos de câncer de pele, do tipo mais comum da doença em pessoas acima dos 40 anos. A exposição aos raios ultravioletas é um dos maiores causadores desse mal.

Os tipos mais comuns são o não melanoma e o melanoma (maligno). No não melanoma, os percentuais de cura são altos quando é detectado precocemente, o que faz dele o de maior incidência, mas com menor taxa de mortalidade. Já o melanoma tem origem nos melanócitos (células produtoras de melanina, substância que determina a cor da pele) e é o mais grave, devido à sua alta possibilidade de metastatase. A patologia corresponde a 25% do total de tumores malignos detectados no País. Pessoas de pele clara, mais sensíveis à ação dos raios solares, ou as que possuem doenças cutâneas prévias são as principais vítimas. Felizmente, nos últimos anos, houve uma grande melhora na recuperação dos

pacientes com melanoma, principalmente devido à detecção precoce do tumor.

Em todos os casos de câncer de pele, a melhor prevenção é evitar a exposição ao sol no horário das 10 às 16h, quando os raios são mais intensos. “Essas recomendações se fazem mais necessárias no verão, em países tropicais como o Brasil”, explica o dermatologista Alessandro Guedes. Para os que planejam aproveitar o verão em praias e clubes, sem abrir mão do bronzeado natural, os conselhos são simples: utilizar protetores com Fator de Proteção Solar (FPS) de no mínimo 30, aplicando-o de forma adequada, ou seja, 30 minutos antes de se expor ao sol – de preferência antes de colocar os trajes de banho –, repetindo a aplicação a cada duas horas ou após sair da água. Roupas, chapéus, guarda-sol e óculos escuros também contribuem para uma proteção mais eficaz.

## Alimentação leve

Para que a qualidade de vida seja completa no verão, não é só a pele que demanda cuidados. A hidratação e uma alimentação adequada permitem desfrutar dos dias quentes sem transtornos. Em geral, o calor excessivo pode reduzir o apetite, o que requer refeições fracionadas e leves ao longo do dia. É bom fugir das preparações ricas em gordura, como carnes gordas, queijos amarelos, frituras e aquelas à base de ovos e creme de leite, por serem de difícil digestão.

A nutricionista da AxisMed Gestão Preventiva da Saúde Alessandra Domenici defende que uma alimentação composta por cereais, principalmente integrais, carnes magras, leite, queijos e iogurtes desnatados, aliada à ingestão de líquidos, é a combinação perfeita para a estação. “As frutas, verduras e legumes são alimentos compostos por maior quantidade de água em relação a massas e carnes”, diz.

“Além disso, são fontes de vitaminas e minerais que, em geral, podem ser perdidos por meio do suor, como as vitaminas C e as do complexo B”, completa.

Ainda segundo a especialista, outros alimentos agem como fonte de hidratação para o corpo, caso da água de coco, uma fonte de sódio e potássio – também perdidos no suor – e as sobremesas como picolés de frutas, gelatinas, saladas de frutas com iogurte e sucos naturais, como o de abacaxi com hortelã, melancia com limão, cenoura com laranja, agrião com maracujá, entre outros. Alimentos de coloração amarela, vermelha e verde-escura são fontes de betacaroteno, pró-vitamina A e podem inclusive auxiliar em um bronzeado mais bonito e duradouro.

## Atenção na terceira idade

Com o passar dos anos, as pessoas naturalmente sentem menos sede e em consequência tendem a desidratar-se com facilidade. Para a Dra. Alessandra, a melhor forma de evitar esse quadro desfavorável é apostar no consumo adequado de líquidos e fazer refeições a cada três horas, tendo cuidado com a higienização dos alimentos. “No calor, é bastante comum a contaminação por vírus e bactérias que se propagam facilmente em altas temperaturas. Por isso, muita atenção à comida de procedência duvidosa”, alerta.

Nas praias, ambientes com grande oferta de sucos e bebidas nos quiosques e por vendedores ambulantes, o perigo pode estar no gelo preparado em água contaminada. O mesmo vale para os peixes e frutos do mar conservados inadequadamente e queijos manipulados fora da refrigeração. Nos sanduíches ou nas saladas dos restaurantes, cuidado com a maionese e sobremesas geladas que levam ovos na preparação. “Alimentos que permanecem expostos por mais de duas horas fora da temperatura adequada podem proliferar bactérias”, completa a nutricionista.

Em relação aos exercícios ao ar livre, o Dr. Alessandro Guedes lembra que as pessoas mais velhas devem manter sua rotina, mesmo no verão. “Em razão do calor, idosos que tenham doenças como a osteoporose – que atinge os ossos e tem seus efeitos atenuados pela prática de atividades físicas – não precisam ficar em casa: basta se proteger dos raios solares e evitar os horários de pico”, afirma o dermatologista.



“As frutas, verduras e legumes são alimentos compostos por maior quantidade de água em relação a massas e carnes”, diz. “Além disso, são fontes de vitaminas e minerais que, em geral, podem ser perdidos por meio do suor, como as vitaminas C e as do complexo B”



## “ No programa Viaja Mais Melhor Idade, uma iniciativa do Ministério do Turismo, o objetivo é facilitar e estimular os brasileiros idosos a conhecer o País ”

Fotolia



Vale lembrar que, em situações de mal-estar, a recomendação é sempre consultar o pronto-socorro ou o médico de confiança.

### Na hora de viajar

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que no Brasil existem mais de 20 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, em sua maioria aposentados, o que representa 10,5% da população. Pensando nesse público, cada vez mais disposto a viajar, o Governo Federal e operadoras privadas passam a oferecer mais pacotes e vantagens.

No programa Viaja Mais Melhor Idade, uma iniciativa do Ministério do Turismo, o objetivo é facilitar e estimular os brasileiros idosos a conhecer o País. Na prática, são oferecidos pacotes para viagens em grupos com origens e destinos específicos e serviços diferenciados, além de ofertas de meios de hospedagem em todo o Brasil, de forma a promover a inclusão social.

Clubes de turismo como Bancorbrás ou Montreal oferecem programas para a terceira idade que reúnem lazer, cultura e esporte em excursões, cruzeiros e encontros. Vale a pena se informar sobre essas ótimas opções de passar o verão.

### NOVOS CARTÕES DA BRADESCO SAÚDE SISTEL

A Sistel lembra aos usuários vinculados à Bradesco Saúde que os novos cartões já foram enviados às suas residências. A partir de agora, a validade deles passa a ser de cinco anos, ou seja, estarão vigentes até junho de 2017. Por esse motivo, é importante reforçar os cuidados com os cartões, para que possam ser usados durante todo esse período. A emissão de segunda via tem custo individual de acordo com a tabela vigente à época da solicitação.

Os usuários ativos no plano e que porventura não tenham recebido o cartão devem entrar em contato com a Fundação pelo Fale Conosco no Portal Sistel ([www.sistel.com.br](http://www.sistel.com.br)) ou pela Central de Relacionamento (0800 887 7005) para se informar sobre o motivo.



### ★ NOVO CAMPO DE INFORMAÇÕES NO DEMONSTRATIVO FINANCEIRO ASSISTENCIAL

Com o objetivo de tornar cada vez mais transparente a relação com seu público, os usuários do PAMA e seu PCE dispõem, a partir de agora, de informações mais detalhadas relativas à sua situação no plano. O Demonstrativo Financeiro, enviado mensalmente, detalhará a situação do usuário. Além de informar se o plano encontra-se ativo, suspenso ou cancelado, o novo campo de informações orienta sobre as providências que devem ser tomadas para regularizar a situação. Vale lembrar que, caso sejam realizados procedimentos médicos durante o período de suspensão do plano, as despesas serão cobradas integralmente e à vista.

### ★ NOVO MODELO

E, a partir de 2013, o Demonstrativo Financeiro Assistencial do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e do Programa de Coberturas Especiais (PAMA-PCE) apresentará mais novidades. Depois de ouvir assistidos e participantes nos encontros do Sistel Presente e realizar pesquisas de opinião, a Fundação está aprimorando o documento com informações mais claras. Aguardem.

# DICAS CULTURAIS

## DA SISTEL



### INTERNET

#### PORTAL DO ENVELHECIMENTO

Criado em 2004 por membros associados ao Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento (OLHE), o portal apresenta informações de qualidade de vida sobre o processo de envelhecimento no Brasil. São dados, entrevistas, legislações vigentes, notícias relacionadas ao tema, serviços oferecidos aos idosos, calendário de eventos voltados a esse público com a participação de profissionais de diversas áreas que estudam as várias formas de envelhecer com saúde.



Acesse: [www.portaldoenvelhecimento.org.br](http://www.portaldoenvelhecimento.org.br)

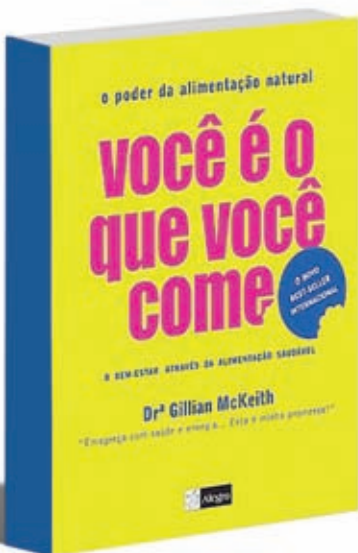
### LIVRO

#### VOCÊ É O QUE VOCÊ COME! O PODER DA ALIMENTAÇÃO NATURAL

**Autor:** Gillian McKeith

**Preço Médio:** R\$ 75

Este *best-seller* convida o leitor a mudar seus hábitos alimentares de forma agradável e prazerosa. A nutricionista escocesa autora do livro, Gillian McKeith, apresenta receitas fáceis de fazer com os mais diversos ingredientes naturais, mostrando ao leitor que é possível comer alimentos saudáveis, deliciosos e, ainda, viver muito bem. A publicação traz imagens coloridas e atraentes que, de certa forma, convencem os leitores a manter o equilíbrio do corpo e a reeducarem sua alimentação. O livro está à venda nas principais livrarias do Brasil.



### FILME

#### UP – ALTAS AVENTURAS

**Gênero:** animação

**Sinopse:** “Up” conta a história do vendedor de balões Carl Fredricksen, que, aos 78 anos, resolve voar com sua própria casa para uma floresta localizada na América do Sul, onde ele e sua falecida esposa “Ellie” sonhavam morar. Para isso, Carl prende milhares de balões de gás à sua casa, fazendo com que ela voe. Mas Carl não sabia que o escoteiro Russell, de apenas oito anos, também havia embarcado nessa aventura. Lá no alto, os dois enfrentam difíceis e engraçadas situações. Chegando à América do Sul, conhecem a ave tropical Kevin e o cachorro Dug, que os conduzem até o destino desejado. E ainda o explorador Muntz, que tenta ao máximo estragar os planos dessa turma.

Assista ao *trailer* do filme no [link: www.disney.com.br/filmes/dvd/up/](http://link:www.disney.com.br/filmes/dvd/up/)



## FILME

### A DANÇA DA VIDA

**Gênero:** documentário

**Direção e Roteiro:** Juan Zapata

**Sinopse:** Essa produção nacional, filmada em Porto Alegre/RS, aborda, sem preconceitos e tabus sociais, o amor, o sexo e a vida na terceira idade. No documentário, um grupo de idosos da capital gaúcha fala sobre sua intimidade, hábitos particulares, além de apresentar os lugares que frequentam, expondo, ainda, reflexões e questionamentos sobre o processo de envelhecimento. São 80 minutos de narrações e lições de vida que mostram um perfil não revelado – e muitas vezes desrespeitado – das pessoas mais velhas.

Assista ao documentário na internet por meio do link: <http://sundaytv.terra.com.br/Web/Videos/Filme/28843/A-Danca-da-Vida.htm>.

## LIVRO

### SABORES & LEMBRANÇAS – NARRATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E CULTURA

**Páginas:** 172

Organizado pelas mestras Andrea Estevam de Amorim e Shirley Donizete Prado e pela pesquisadora Mabel Imbassahy, da Universidade do estado do Rio de Janeiro (UERJ), esse livro apresenta redações feitas durante uma oficina de produção de textos, promovida por esta instituição de ensino, sobre o tema “Alimentação e Memória”. Na publicação, quatro idosos da cidade fluminense, participantes da atividade, relatam como alguns hábitos alimentares foram significantes nas suas vidas, recordando cheiros, sabores que marcaram a infância, a adolescência e outros momentos importantes.

Esse trabalho está disponível gratuitamente no site do Observatório Nacional do Idoso no endereço: [http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_livros/7.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_livros/7.pdf)

## CAÇA-PALAVRAS

### SISTEL 35 ANOS, UMA HISTÓRIA DE INOVAÇÃO

A Fundação de **Seguridade Social Sistel** é uma instituição de **previdência** complementar que há 35 anos traz **inovação** à área de previdência. Sempre atenta à **valorização** de seus assistidos, a Fundação cuida para que eles possam **viver** bem e, por isso, oferece planos de **assistência** em **saúde**, por meio do PAMA e seu PCE, e **pecúlio** por morte em caso de falecimento do titular, e ainda lançou recentemente o novo plano de previdência, o **Inovaprev**. Outro **benefício** que a Fundação disponibiliza é o **Educaprev**, Programa de **Educação** Previdenciária, Financeira e Assistencial que facilita o entendimento de seu plano e serviços junto à Sistel, garantindo aos participantes e assistidos mais **transparência**.

Encontre abaixo as palavras em negrito do texto acima.

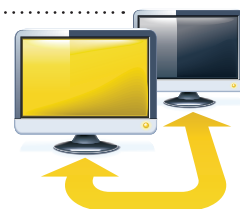
I N O V A C A O K S H T U L H  
W L D P S U O A C A D N U F H  
O I Y R P R E V I D E N C I A  
X N T R A N S P A R E N C I A  
J O Z W Z L L D V U T W W X S  
E V O I L U C E P X H C E S S  
O A C A Z I R O L A V D E S I  
O P K I K I G M A M U G X S S  
O R I J N L W P N A U G X I T  
U E M B K W U B S R D U I S E  
K V X L Y K V J I P C R L T N  
V E R P A C U D E I U S K E C  
F Y P I H V A V I V E R E L I  
B S X C H D O A C A C U D E A  
A B E N E F I C I O A V C P K



## INTERAÇÃO

### CARO(A) LEITOR(A), ESTE ESPAÇO É DESTINADO À SUA PARTICIPAÇÃO.

Fique à vontade para sugerir temas para as próximas edições ou comentar as matérias publicadas. Ajude-nos a produzir uma revista mais próxima de seus interesses e expectativas. As sugestões podem ser enviadas para o e-mail [revistasistel@sistel.com.br](mailto:revistasistel@sistel.com.br)



# Desafios da LONGEVIDADE

O aumento da expectativa de vida é um desafio para administradores de planos de saúde e previdência



**O** brasileiro nunca viveu tanto. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que em 50 anos a expectativa de vida da nossa população aumentou 53%, passando de 48 anos, em 1960, para 73,4, em 2010. Recentes previsões realizadas pelo IBGE mostram, ainda, que até 2050 as pessoas viverão, em média, dez anos a mais no País.

Essa longevidade se deve a vários fatores. Entre eles, as melhorias na urbanização e no saneamento básico, o acesso aos avanços da medicina com tratamento de doenças crônicas e agudas, e outros meios que permitiram à população prolongar a vida ainda mais.

Enquanto os brasileiros estão vivendo mais e melhor, o crescimento da expectativa de vida da

população tornou-se um desafio constante para os fundos de pensão que gerenciam planos de previdência privada e assistência médica. Com o aumento do tempo de vida, essas instituições precisam ampliar o período de cobertura dos benefícios.

Em outras palavras, isso significa que os fundos de pensão, por exemplo, devem investir da melhor maneira os recursos disponíveis, visando a rentabilidade dos planos e, conseqüentemente, à manutenção dos benefícios por muito mais tempo. Para isso, os administradores precisam estar atentos à variação da taxa básica de juros, que interfere diretamente no cálculo do valor final da previdência privada, e aos indexadores econômicos, que, de alguma forma, pautam o rendimento das reservas, entre outras variáveis socioeconômicas.





Fotolia

**“ Esse acompanhamento faz parte da rotina dos gestores da Fundação. O patrimônio é gerido por um planejamento criterioso do ponto de vista macroeconômico, garantindo a rentabilidade de cada plano, minimizando ao máximo os riscos ”**

Carlos Alberto  
Diretor de Investimentos

“Esse acompanhamento faz parte da rotina dos gestores da Fundação. O patrimônio é gerido por um planejamento criterioso do ponto de vista macroeconômico, garantindo a rentabilidade de cada plano, minimizando ao máximo os riscos”, ressalta o Diretor de Investimentos, Carlos Alberto.

Os investimentos do Plano PBS-A foram estruturados para que tenhamos o menor risco possível. A Fundação investe a maior parcela de seu patrimônio em renda fixa (70%), sendo que 95% desses títulos que compõem a carteira da Sistel são do Tesouro Nacional (governo) e indexados à inflação (IPCA e IGPM) com prazos bastante longos, até 2050. Com isso, oferece segurança e estabilidade para as necessidades dos pagamentos de benefícios do Plano.

Outra parcela dos investimentos (20%) está investida em ações de empresas líderes no mercado que atuam com perspectivas favoráveis aos resultados do PBS-A. Lembramos também que o PBS-A tem investimentos no segmento imobiliário, com ótimos resultados.

Em suma, o PBS-A está bem estruturado para enfrentar a situação que se apresenta no Brasil e no mundo: a longevidade de sua população.

Da mesma forma, os planos Prev têm sua estrutura de investimentos alinhada às características de seus grupos de participantes e assistidos. Nesse sentido, grande parte dos recursos está investida em renda fixa, na sua maioria em títulos do Tesouro Nacional, de longo prazo, indexados ao IPCA e outra parcela, em títulos privados de bancos (CDB) como Bradesco, Itaú e títulos de empresas (debêntures) de grande porte como Cemig e Petrobras, que oferecem uma rentabilidade superior aos títulos de governo, fazendo uma composição adequada de retorno aos Planos.

Adicionalmente, a parcela de recursos desses planos está investida em renda variável, em setores com grande potencial de rentabilidade que nos dá a expectativa de melhoria nos resultados desses planos. Assim como dito anteriormente, entendemos que a estrutura desses investimentos se mostra adequada ao cenário de longevidade da nossa população.

#### **\* PLANOS DE ASSISTÊNCIA MÉDICA**

Nesse contexto, o desafio é ainda agravado pelo fato de que os avanços tecnológicos contribuem não só para uma maior expectativa de vida, como também para a elevação dos custos de saúde. Isso significa que os planos de saúde têm de ser ajustados para prestar serviços de qualidade com recursos limitados. Por isso, cada vez mais se torna necessária a mudança no foco, de curativo para preventivo.

Na Sistel, o Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e o seu Programa de Coberturas Especiais (PAMA-PCE) são administrados de forma



Foto:ia

## Saiba como economizar na compra de medicamentos

*O programa Farmácia Popular do Governo Federal foi criado em 2004 com o intuito de oferecer à população brasileira medicamentos a baixo custo para tratamento de doenças como hipertensão arterial, dislipidemia, rinite, asma, glaucoma, osteoporose e Parkinson, além de anticoncepcionais e fraldas geriátricas. São mais de cem medicamentos, à venda em todo o País, com até 90% de desconto.*

*O objetivo da iniciativa é ampliar o acesso dos cidadãos a esses medicamentos, que na maioria das vezes são de uso periódico. Para realizar o programa, o Ministério da Saúde montou uma rede própria de farmácias e conta, ainda, com drogarias privadas parceiras que podem ser identificadas pelo banner "Aqui tem Farmácia Popular". Para ter acesso aos medicamentos, o interessado deve ir até uma dessas unidades com um documento oficial com foto, CPF e receita médica dentro do prazo de validade (que pode ser de um ano para anticoncepcionais e 120 dias para os demais medicamentos).*

a gerar menores custos aos usuários. Alguns programas, como o Viver Melhor, Lado a Lado, Pacote de Exames Preventivos, Dedicção Total e o Sinal de Saúde foram desenvolvidos para ajudar assistidos na prevenção de doenças, objetivando a redução de custos com tratamentos médico-hospitalares.

Nesses programas, os usuários são incentivados a cuidar mais da saúde, recebem acompanhamento em internações e orientações pós-alta médica, são estimulados a realizar exames preventivos, antecipando diagnósticos, entre outros cuidados e hábitos necessários a uma vida saudável.

O resultado desse trabalho é notório. Pesquisas de opinião revelam que assistidos estão frequentando menos os hospitais, têm adotado estilo de vida mais saudável e, graças a isso, gastado menos com saúde. No Viver Melhor, por exemplo, mais de 1,5 mil participantes reduziram os custos com assistência médica em 35% e as frequências de internações em 51,36%.

### \* GESTÃO FOCADA

Como resultado, até outubro de 2012 a rentabilidade média dos planos administrados pela Sistel foi de 20%, contra uma meta atuarial de 9,2%, ou seja, uma rentabilidade real de 10%, maior que a média alcançada pelos fundos de pensão nesse mesmo período. "Tudo isso é resultado de nossa estratégia de investimentos adotada nos últimos anos", destaca Carlos Alberto.



# PROJETO NOVO OLHAR

## À FRENTE DO SEU TEMPO!

A Sistel acaba de lançar o mais novo projeto para seus assistidos e participantes, uma inovação em comunicação e relacionamento. A Fundação está adequando e aprimorando toda a sua estrutura para se antecipar às suas necessidades e oferecer um atendimento ainda melhor. Um olhar diferenciado e personalizado para você.



PROJETO  
**novo olhar**  
SISTEL MAIS PERTO DE VOCÊ



Devagar se vai ao longe



Quem espera sempre alcança



A união faz a força



Antigos ditados continuam sendo referência nos dias de hoje. Com a terceira idade, não poderia ser diferente. Compartilhar toda uma vida de experiências com as novas gerações é trocar conhecimento para superar adversidades, prevenir problemas e viver melhor. A Sistel se orgulha de fazer parte da vida dos seus assistidos e agradece pelas suas contribuições.

**1.º DE OUTUBRO, DIA INTERNACIONAL DO IDOSO.**

**Sistel** 55 anos  
Uma história de inovação

Portal Sistel:  
[www.sistel.com.br](http://www.sistel.com.br)

Fale Conosco:  
na área restrita do Portal Sistel