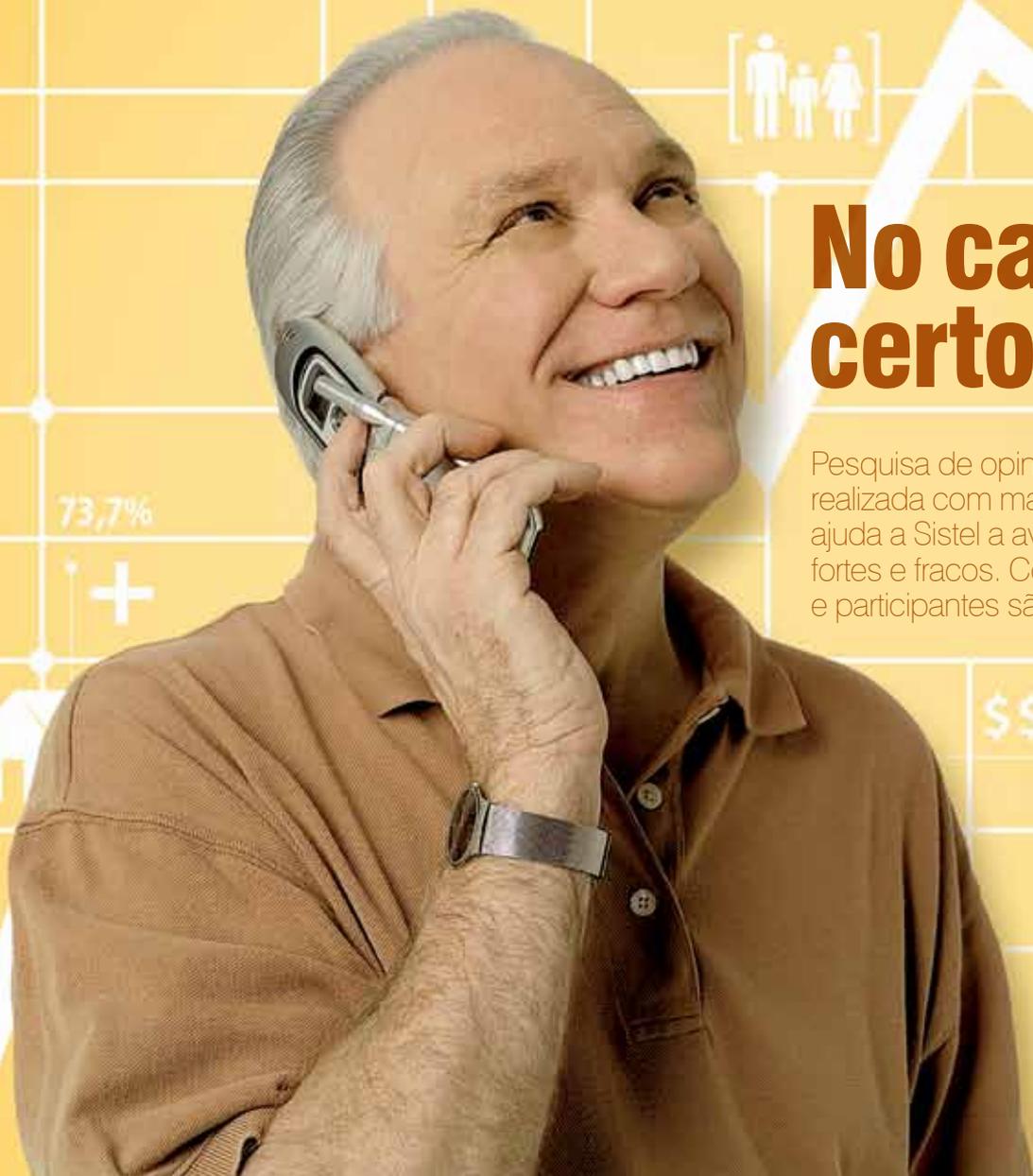


REVISTA

Sistel

REVISTA DA FUNDAÇÃO SISTEL DE SEGURIDADE SOCIAL • ANO II • Nº 02 MAR./ABRIL 2010



No caminho certo

Pesquisa de opinião e imagem, realizada com mais de 4 mil pessoas, ajuda a Sistel a avaliar seus pontos fortes e fracos. Com isso, assistidos e participantes são beneficiados

Sistel e Você

O sucesso do programa
Sistel Presente

Saúde

As novidades da área de saúde
da Sistel

Responsabilidade Social

Utilize papel de forma consciente

A Sistel se preocupa com você

Por isso escolheu a AxisMed como parceira do Programa Viver Melhor

“

Eu vivia muito preocupada, nervosa e depressiva por causa da pressão alta. O Programa melhorou bastante minha vida.”

Maria de Oliveira
Domingues Bomfiglio

“

Eu nem caminhava muito, mas agora vou pra tudo que é lugar. E sozinha.”

Zuleika Francisca Paes

“

Pouca gente se preocupa em nos ajudar nessa vida. E eles são desses poucos que ajudam.”

Geraldo Manzaru





Editorial

Na edição anterior desta revista, falamos sobre as metas alcançadas durante 2009. E, também, sobre nossas expectativas para o ano que se iniciava. Agora, já no quarto mês de 2010, temos outras novidades para compartilhar com nossos leitores.

Tudo indica que estamos no caminho certo, tal como diz a matéria de capa, página 12, que trata sobre a 10ª edição da Pesquisa de Opinião e Imagem, conduzida no final do ano passado pela Opinião Consultoria, que entrevistou, ao todo, mais de 4 mil participantes e assistidos de diversas regiões do país, colheu sugestões, reivindicações e muitos outros dados que serviram para que a Fundação fizesse uma avaliação criteriosa de seu desempenho. Dessa forma, a Sistel confirma seu objetivo de trabalhar para seus participantes e assistidos numa comunhão estreita de ideias, necessidades e anseios.

Dando andamento às nossas prioridades, em primeiro lugar, nesta edição nº 2, nos preocupamos com o que há de mais importante: a saúde. As novidades para 2010 são os novos Programas de saúde como: o Programa Lado a Lado, cuja proposta é oferecer acompanhamento para o paciente em internação, a fim de evitar que, por descuido ou desinformação, tenha de se internar novamente; e o Programa Dedicção Total – Atenção a Casos Especiais, com o intuito de dar assistência a pacientes com doenças crônicas avançadas de uma forma mais humana e, até mesmo, em alguns casos, com orientação presencial. Mais informações sobre os outros programas de saúde na página 18.

Procuramos também cuidar da saúde de seu bolso. Veja na página 7 as dicas de especialistas para que você possa cuidar de seu orçamento e, assim, evitar dívidas que podem causar muito aborrecimento e estresse.

Na editoria Cultura, além de algumas dicas sobre eventos culturais, uma boa notícia: universidades de São Paulo, de Santa Catarina e do Rio de Janeiro oferecem cursos para candidatas da terceira idade. O requisito é ter, no mínimo, 60 anos. Excelente oportunidade para os menos jovens que queiram voltar aos bancos da escola.

É claro que a Sistel, sediada em Brasília, não poderia deixar de publicar um grande acontecimento: 50 anos da capital federal. A jovem cidade já assume ares de maturidade e será devidamente festejada com uma programação caprichada: homenagens, eventos cívicos, shows e espetáculos culturais. Brasilienses e gente de muitos estados estarão presentes para cantar os parabéns para nossa bela capital. Na página 24, contamos a história do aposentado Sebastião Rodrigues, vindo lá do Amazonas, há muitos anos, que se mudou para a cidade. Assim como ele, tantos outros brasileiros e brasileiras também fizeram de Brasília seu verdadeiro lar. A cidade merece nosso carinho e nossas homenagens.

E para mexer com o coração da gente, uma história de amor e dedicação. Um casal feliz, José Mário e Maria Helena. Ela, aos 63 anos, recebeu o diagnóstico de doença incurável. Apesar da tristeza, não se deixaram abater. Lutaram com garra e muita coragem, mais unidos que nunca, sem desistir das alegrias que a vida ainda lhes proporcionaria. Uma bela lição de amor, que vai emocionar e servir como um exemplo de vida.

Esperamos que o conteúdo desta revista, além de informativo, proporcione alguns momentos agradáveis aos nossos leitores.

Wilson Carlos Duarte Delfino
Diretor Presidente da Sistel



Revista da Fundação
Sistel de Seguridade Social
Ano 2 • nº 2 • mar./abril. 2010

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.

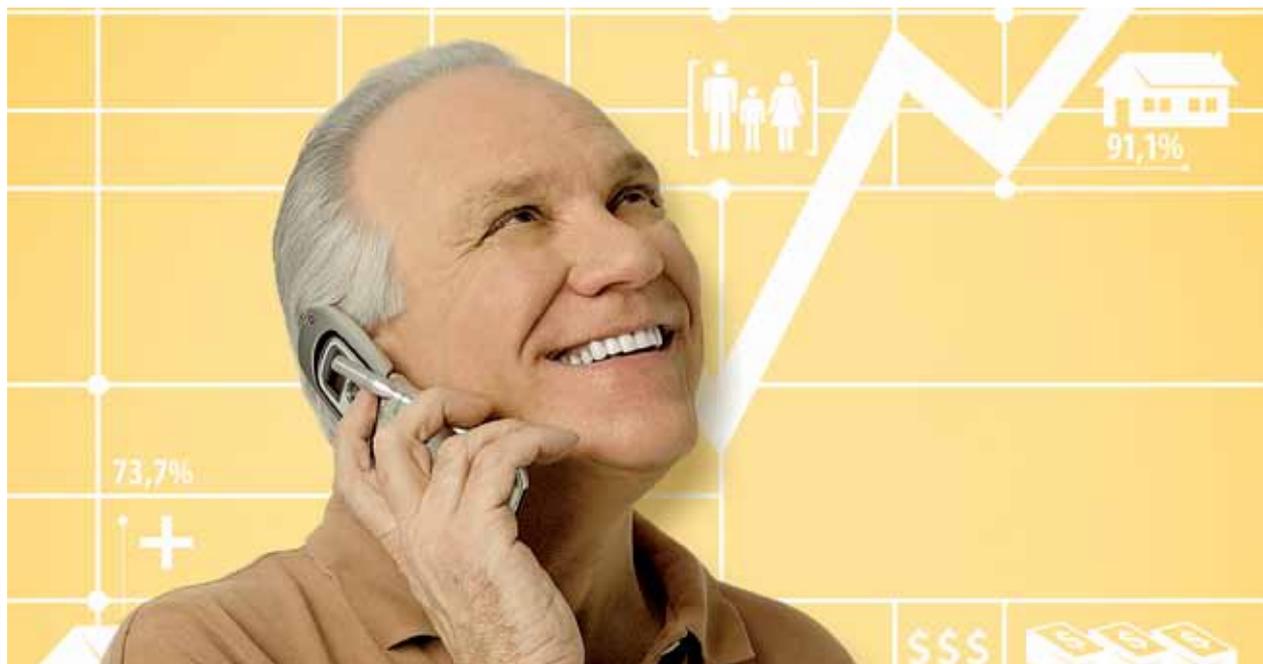


Foto: Photos.com



Foto: Photos.com

5 **SISTEL E VOCÊ**
O Sistel Presente lança novidades e expande sua atuação



Foto: Photos.com

7 **VISÃO DE FUTURO**
As dicas da Fundação para ajudar a controlar as finanças



Foto: Photos.com

18 **SAÚDE**
Conheça os novos programas de saúde da Sistel

12 **CAPA**

SEGURIDADE SISTEL
10ª edição da Pesquisa de Opinião e Imagem contribui para a melhoria dos serviços e crescimento da Fundação

10 **RESPONSABILIDADE SOCIAL**
Reduza o consumo de papel e ajude a poupar a natureza

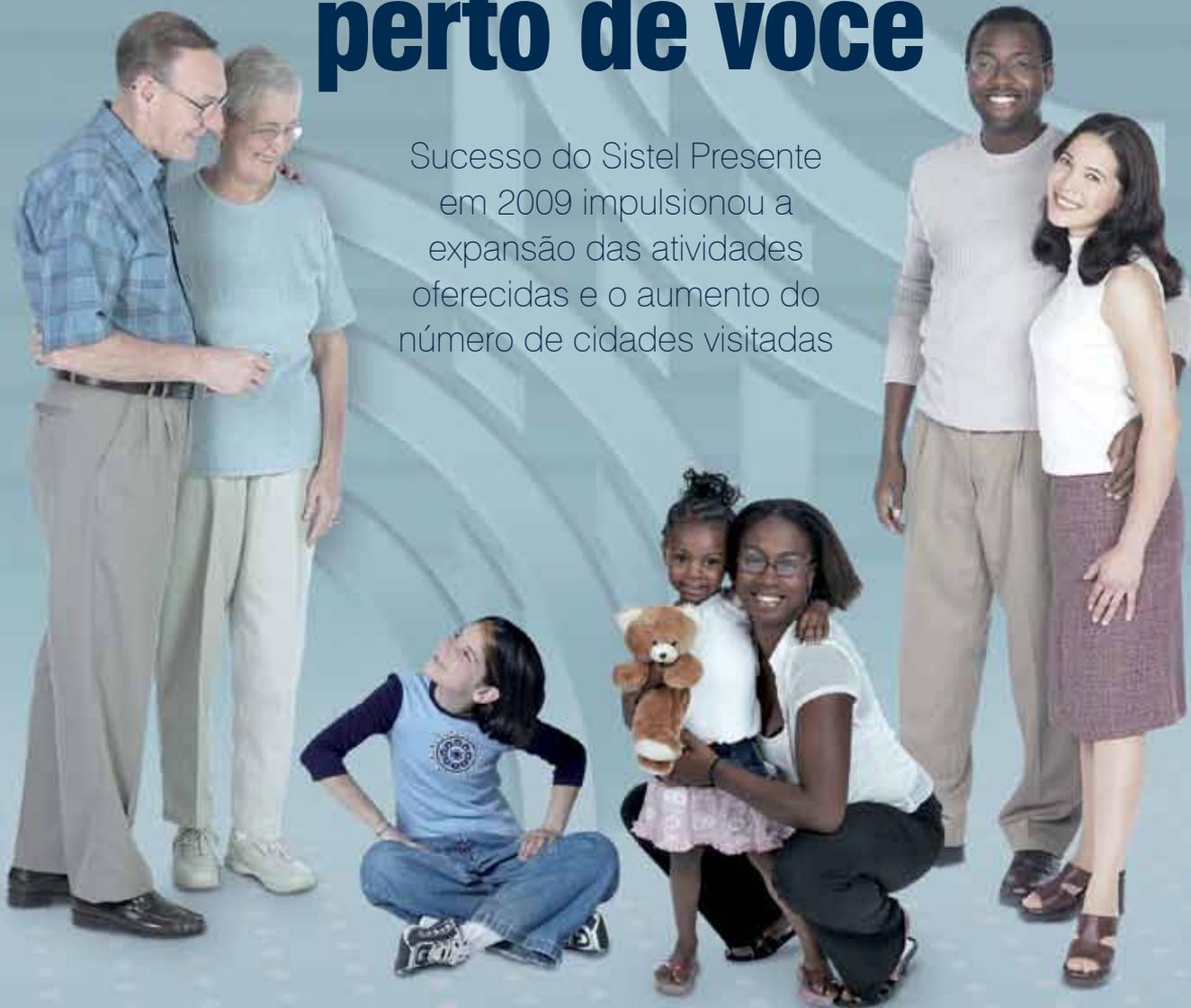
22 **TRAJETÓRIA DE SUCESSO**
A emocionante história de amor do pensionista José Mário e Leninha

24 **CONEXÃO BRASIL**
Um “brasiliense” especial e seu amor pela capital do país

26 **CULTURA**
Viagens para a Melhor Idade, filme sobre a vida de Chico Xavier e mais opções de entretenimento

Sistel muito mais perto de você

Sucesso do Sistel Presente em 2009 impulsionou a expansão das atividades oferecidas e o aumento do número de cidades visitadas



Montagem: Photos.com

O Sistel Presente nem completou um ano de vida e já pode ser considerado um sucesso em pleno crescimento. Depois de visitar oito destinos e atender pessoalmente mais de 2.270 pessoas em 2009, o programa, que tem o propósito de aproximar a Sistel de seus participantes e assistidos, já apresenta um calendário para 2010 com quase o dobro de visitas.

A Sistel ouviu os assistidos por meio de uma pesquisa realizada durante os eventos de 2009, na qual os participantes indicaram as iniciativas que gostariam

de encontrar. O Sistel Presente em 2010 trouxe novidades nos serviços oferecidos. Além das palestras, do atendimento personalizado, dos exames de saúde e do questionário de avaliação de saúde, agora o evento Sistel Presente está oferecendo o serviço de consultoria financeira, prestado por profissionais especializados da área de Investimento da Sistel. A orientação aos assistidos é individual e dura 45 minutos. Nesse tempo, os aposentados aprendem a organizar o orçamento familiar, fazer investimentos, reestruturar dívidas, planejar a realização de sonhos e poupar.

“O consultor financeiro atua como um médico das finanças. Um profissional qualificado para analisar a situação de suas finanças pessoais junto com você e auxiliá-lo a alcançar seus objetivos e suas metas financeiras”, reforça o diretor de Investimentos e Finanças da Fundação Sistel, Carlos Alberto Cardoso.

Outro novo benefício que está fazendo sucesso entre os participantes do evento é o atendimento dado por nutricionista, que oferece orientações sobre os hábitos alimentares adequados para uma vida mais saudável. “Cada assistido pode agendar

um horário do serviço de consultoria financeira e um horário com a nutricionista. A ideia é ampliar o bem-estar a todos os setores da vida dos aposentados”, explica a coordenadora de Seguridade da Sistel, Cynthia França. As reuniões de aprendizado sobre inclusão digital mostram que os assistidos estão cada dia mais conectados e interessados em aprender sobre as facilidades da internet.

Para o diretor-presidente da Sistel, Wilson Delfino, o Sistel Presente cumpre com louvor a importante missão de promover o atendimento dos usuários em diferentes cidades do Brasil,

aproximando a Fundação de seu público-alvo. “É como se os participantes e assistidos estivessem dentro da Sistel. Levamos nossa equipe de atendimento que fica interligada on-line com a Sistel em Brasília e lá conseguimos solucionar problemas dos participantes e assistidos presentes no evento”, garante. “Esse também é um momento de encontros. Antigos colegas ficam muito satisfeitos de poder se rever. O Sistel Presente está se tornando um ponto de encontro entre velhos amigos. Isso também é surpreendente”, ressalta o diretor de Seguridade da Sistel, Claudio Munhoz. ●

Programação

Prepare-se para quando o Sistel Presente chegar ao seu estado.

Saiba como funciona o evento:

Primeiro, há o credenciamento dos participantes. Em seguida, são realizados exames de saúde, como: glicemia, medição da circunferência da cintura e da pressão arterial. No atendimento personalizado feito pela equipe de colaboradores da Sistel, é possível tirar dúvidas e resolver questões relacionadas ao Pacote Preventivo, ao cadastramento, à documentação

do PAMA e do PAMA-PCE, além de poder solicitar empréstimo. Durante o evento, ocorrem palestras sobre a Sistel (funcionamento e resultados financeiros) e sobre saúde (prevenção e qualidade de vida). Nas reuniões de aprendizado, que ocorrem no período da tarde, são abordados temas como demonstrativo financeiro do PAMA e do PAMA-PCE, inclusão digital e as facilidades da internet e aquisição de medicamentos gratuitos.

Como participar

A Sistel envia para a residência dos assistidos um convite que garante o acesso ao Sistel Presente. No convite, que também é enviado por e-mail, há instruções de como proceder para agendar um horário na consultoria financeira e na nutricionista. Para agendar tais atendimentos individuais, é preciso entrar em contato com a Sistel pelo atendimento Fale Conosco, disponível na área restrita do Portal Sistel, ou pela Central de Relacionamento (0800 887 7005).

Confira as datas e os locais por onde passará o Sistel Presente em 2010.

-  Rio Grande do Norte: realizado em 17 de março, contou com a presença de mais de 100 assistidos
-  Paraíba: realizado no dia 19 de março, contou com a presença de mais de 130 assistidos
-  Espírito Santo: 13 de abril
-  Piauí: 12 de maio
-  Amazonas: 11 de junho
-  Goiás: 30 de junho
-  Brasília: 1º de julho
-  Bahia: 29 e 30 de julho
-  Pernambuco: 20 de agosto
-  Ceará: 10 de setembro
-  Minas Gerais: 15 de outubro
-  Rio de Janeiro: 4 e 5 de novembro
-  Santa Catarina: 24 de novembro
-  Paraná: 26 de novembro



Fique atento e participe!



Sistel Investindo em VOCÊ

A Fundação oferece dicas sobre orçamento familiar e reestruturação de dívidas

Encontrar o equilíbrio financeiro não é tarefa fácil. Reestruturar dívidas e saber fazer os investimentos certos, muito menos. Não há fórmula mágica. No entanto, desde o fim do ano passado, a Fundação Sistel vem oferecendo ao seu público um trabalho diferenciado: o serviço de consultoria financeira que pode ajudar a realidade econômica de muitas famílias.

Por intermédio do Sistel Presente, assistidos têm à disposição aconselhamentos para estruturar melhor o orçamento familiar e dicas de como solucionar os problemas gerados pelas dívidas. Isso tudo explicado numa linguagem fácil, simples e do cotidiano.

A consultoria funciona da seguinte maneira: a pessoa se informa de quando o Sistel Presente estará na sua cidade (confira a programação

na página 6) e entra em contato com a Central de Relacionamento (0800 887 7005) para agendar horário com o consultor especializado. A duração da consultoria é cerca de 45 minutos.

De acordo com o diretor de Investimentos e Finanças da Fundação Sistel, Carlos Alberto Cardoso, a receptividade ao serviço de consultoria financeira oferecido durante o Sistel Presente tem sido excelente. "Tivemos surpresas agradabilíssimas. Em Curitiba, por exemplo, uma senhora tinha um endividamento grande e que não era compatível com a sua renda, ela conseguiu encaminhar a solução para o seu problema", conta. Adicionalmente no Sistel Presente distribui-se uma planilha de orçamento para controle dos gastos e rendas, que também está disponível no Portal Sistel.

De olho no futuro

Carlos Alberto tem um ponto de vista diferenciado sobre como utilizar melhor as economias. Na sua avaliação, tudo na vida é investimento. “Não é só aquilo que você poupa. É tudo aquilo que você usufrui, sempre de uma forma positiva. Se a pessoa trabalhou durante 30/35 anos, usufrua! Mas com responsabilidade”.

O diretor de Finanças comenta que não gosta muito de dizer para o assistido economizar ou “segurar” os gastos. “O importante não é pensar em economizar e sim em manter o equilíbrio, para que não tenha sustos e preocupações financeiras futuras”.

Carlos Alberto avalia que fazer uso do cheque especial é uma péssima opção. “Não faz sentido buscar realizar um sonho ou objetivo por meio do cheque especial, que trará alguns pesadelos no momento seguinte”, pondera. Em algumas situações é até melhor fazer um empréstimo consignado e usar esse dinheiro para quitar toda a dívida, do que usar o cheque especial.

Em relação ao cartão de crédito, ele ressalta que é necessário fazer uma projeção para efetuar o pagamento total da fatura já no mês seguinte, porque a dívida pode virar “uma bola de neve” e tornar-se um grande transtorno em sua vida. Considera também que não é prioridade para o assistido ficar fazendo poupança. “Se ele tiver poupança feita no passado e quiser usufruir, não há qualquer problema”.

Planejamento

Para ter uma saúde financeira equilibrada, é importante colocar todos os gastos no papel. Deve-se fazer um planejamento e uma projeção do ano inteiro. Com isso, fica

“ O importante não é pensar em economizar e sim em manter o equilíbrio, para que não tenha sustos e preocupações futuras. É necessário que o participante tenha clareza de seus sonhos e objetivos. ”

mais fácil para visualizar possíveis dificuldades financeiras pontuais e gastos não prioritários. No caso de uma necessidade eventual de recursos ou para equacionar uma dívida segue uma dica: “Se alguém de sua família tem disponível um determinado montante de recursos, é melhor recorrer a ele do que buscar no mercado financeiro. Exemplificando: o filho tem um recurso na poupança com ganhos de 0,6% ao mês. O pai oferece pagamento de 1% de juros, que é bom para o filho, e o pai não paga o juros de mercado que varia de 3 a 7% ao mês. Esse jogo é o do ganha-ganha.

Uma das coisas mais interessantes para equacionar seus débitos é aprender a priorizar as dívidas, reavaliar seu estilo de vida, alinhar o seu padrão de gastos/receitas a sua realidade. A pessoa deve evitar o gasto desnecessário e tentar reduzir até mesmo algumas despesas com contas fixas, como luz, água, telefone, supermercado, caso seja necessário.

Invista certo

Para quem tem, hoje, recursos para aplicar, recomendamos a poupança como melhor alternativa para pequenos valores. Entretanto, se já dispõe de um pouco mais de recursos, há alternativas mais vantajosas, como comprar títulos do Tesouro Direto (www.tesourodireto.gov.br). O risco do investimento é baixo e a rentabilidade é melhor que a poupança.

Se a disponibilidade for maior ainda, devem-se buscar outras opções. Aplicação em fundos de investimentos de renda fixa e alternativas com maior risco para buscar melhor rentabilidade, como, por exemplo, os fundos multimercados e os fundos mobiliários recém-lançados.

Para quem é mais agressivo no seu investimento, a alternativa é o mercado de renda variável. Bolsa de valores pode ser um negócio interessante, desde que se tenha uma visão de longo prazo. Mesmo ao participante, que tem esse perfil, não é recomendável investir mais do que 25% de todo o seu patrimônio na bolsa. ●



Dicas para sair do **vermelho**:

- Coloque no papel toda a situação financeira. Fica mais fácil de visualizar o seu compromisso financeiro total.
- Faça um planejamento com uma visão de médio e longo prazos, não apenas do mês seguinte. Pelo menos de 6 meses, se possível 12.
- Compartilhe os problemas financeiros com a família. Não tenha vergonha de falar. Seja transparente.
- Fuja do cheque especial e evite usar o cartão de crédito, caso utilize, procure sempre quitar integralmente no mês seguinte. Pague tudo à vista, conforme suas condições.
- Não recorra a agiotas.
- Reavalie seu estilo de vida, alinhando os seus gastos a sua realidade.
- Tenha disciplina para não realizar gastos desnecessários.
- Priorize algumas contas. Troque dívida cara por mais barata, se for o caso.
- Avalie o valor dos juros que é cobrado de cada dívida. Priorize o pagamento daquelas que cobrarem as maiores taxas de juros. Se tiver qualquer tipo de investimento em poupança ou fundo, resgate e quite as suas dívidas.

Entre em www.sistel.com.br,
acesse em Notícias a matéria
Organize suas Finanças



Utilização consciente, natureza preservada

A Sistel deu início à campanha Responsabilidade Socioambiental para reduzir o uso do papel. Colabore com esta iniciativa

O papel faz parte do dia a dia de todos nós. Seja no cotidiano de quem trabalha fora ou daqueles que organizam tudo em casa. Compromissos anotados na agenda, jornal ou revista, documentos despachados em envelopes, guardanapos, embalagens de adoçante e muitos outros. Mas, por que uma matéria-prima tão essencial ainda não é usada de maneira sustentável? Esse questionamento tem sido feito em movimentos mundiais de preservação do meio ambiente.

Segundo divulgou a revista do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), para produzir uma tonelada de papel são necessárias de duas a três toneladas de madeira, uma grande quantidade de água (mais do que qualquer outra atividade

de industrial) e muita energia. O uso de produtos químicos altamente tóxicos na separação e no branqueamento da celulose também representa um sério risco para a saúde humana e para o meio ambiente – comprometendo a qualidade da água, do solo e dos alimentos.

O alto consumo do material e seus métodos de produção insustentáveis endossam o rol das atividades humanas mais nocivas ao planeta. Ainda segundo o Idec, atualmente, 100% da produção de papel e celulose no Brasil emprega matéria-prima de áreas de reflorestamento, principalmente de eucalipto (65%) e pinus (31%). No processo de fabricação, primeiro a madeira é descascada e picada em lascas, depois é cozida com produtos químicos. O

líquido resultante do processo, chamado de licor negro, é armazenado em lagoas de decantação, onde recebe tratamento. A etapa seguinte, e a mais crítica, é o branqueamento da celulose, que envolve várias lavagens para retirar impurezas e clarear a pasta que será utilizada para a confecção do papel.

Ciente desse cenário, desde abril de 2007, a Sistel aderiu aos Princípios para Investimento Responsável (PRI, sigla em inglês), uma iniciativa da Organização das Nações Unidas (ONU), sob a supervisão do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma) e do Pacto Global das Nações Unidas. O objetivo do PRI é fornecer diretrizes para incorporar variáveis socioambientais e de governança às decisões de

investimento. Ao incorporar os princípios, a Fundação mostra que está alinhada com as melhores práticas de gestão corporativa.

Com o intuito de reduzir os impactos ambientais, em fevereiro deste ano, a Fundação disponibilizou suas informações também eletronicamente; assim, quem quiser colaborar, poderá optar por não receber determinados materiais impressos. "Esta é uma ação de longo prazo, que deve conscientizar os assistidos por meio de campanhas de incentivo sobre a importância de contribuir com o desenvolvimento sustentável do planeta", explica a coordenadora de Seguridade Cynthia França. Os resultados obtidos em um mês, desde o começo da iniciativa, são positivos: 80 pessoas optaram por acessar o Demonstrativo de Imposto de Renda – IR (2009) somente pela internet e 76 optaram por acessar o Contracheque (Demonstrativo de Pagamento de Benefício) somente pela internet.

Consciente dos problemas resultantes da má utilização do papel, a Sistel prevê ainda mais ações para que ativos e assistidos possam contribuir para redução do seu consumo de papel. Com a intenção de oferecer cada vez mais serviços eletrônicos, serão disponibilizados o boleto do PAMA, o Extrato de Utilizações e o Demonstrativo Financeiro, que devem ser implantados até o final deste semestre. ●

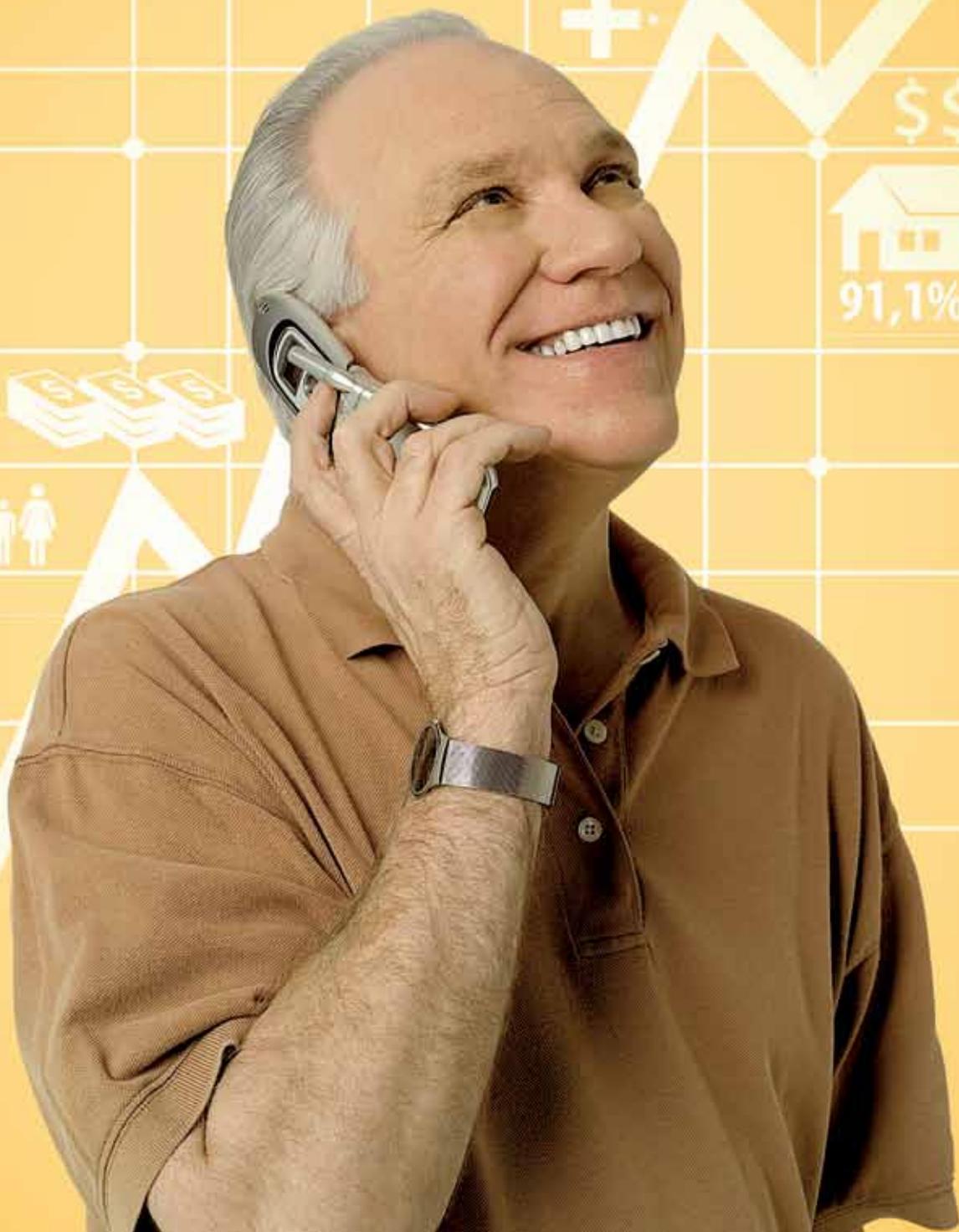


VEJA ALGUMAS DICAS DE PEQUENAS ATITUDES QUE FAZEM A DIFERENÇA:

- Diminua o uso de papel (e de madeira) o máximo possível.
- Ao imprimir ou escrever, utilize os dois lados do papel.
- Revise textos na tela do computador e só imprima se for realmente necessário.
- Priorize o consumo de produtos reciclados.
- Use filtros, guardanapos e toalhas de pano.
- Separe o lixo doméstico e doe os materiais recicláveis para as cooperativas de catadores.
- Dê apoio a ações socioambientais.

CONHEÇA E PRATIQUE ESSA IDEIA! SAIBA COMO ADERIR À CAMPANHA RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL PROMOVIDA PELA SISTEL.

1. Acesse o portal da Fundação: www.sistel.com.br
2. Acesse a área restrita do Portal Sistel, com matrícula e senha.
3. Clique no *banner* "Responsabilidade Socioambiental" e opte por acessar o seu Contracheque e Demonstrativo de Imposto de Renda somente pela internet.



No caminho certo

Pesquisa de opinião e imagem, realizada com mais de 4 mil pessoas, ajuda a Fundação Sistel a avaliar seus pontos fortes e fracos. Com isso, assistidos e participantes são beneficiados

A cada dia, a Fundação Sistel consegue consolidar uma imagem mais positiva entre os assistidos e os participantes ativos da Entidade. É o que aponta a 10ª edição da Pesquisa Anual de Opinião e Imagem, realizada pela empresa especializada Opinião Consultoria. Durante 30 dias, foram entrevistados participantes e assistidos de diversas regiões do país, que responderam questionamentos sobre a imagem e os serviços prestados pela Sistel.

Durante as entrevistas, participantes e assistidos apresentaram sugestões, elogiaram iniciativas e propuseram melhorias. Com nível de confiança de 95,5% e margem de erro de 1,32% em nível Brasil, os pesquisadores entrevistaram por telefone 420 participantes e 3.992 assistidos. Foram entrevistados também, pessoalmente, representantes de cinco patrocinadoras da Sistel.

A avaliação da imagem da Fundação abordou temas como credibilidade, transparência, gestão adequada dos investimentos e percepção de melhorias. Também receberam análise criteriosa os serviços na área de Saúde, os meios de comunicação e canais de atendimento.

Os números comprovam que a Sistel é muito bem avaliada. Em relação aos assistidos, 91,1% dos entrevistados afirmaram que estão satisfeitos e muitos satisfeitos com a Sistel. Entre os participantes, o índice de satisfação geral foi de 88,3%. No ano de 2008, os valores eram de 89,5% para assistidos e de 84,1%, para os participantes. Fica claro que, entre 2008 e 2009, o nível de satisfação cresceu de forma positiva.

O que mais impressionou e chamou a atenção da Sistel, segundo o diretor de Seguridade, Claudio Munhoz, foi a percepção de melhorias na Sistel pelos entrevistados: 51% dos assistidos e 36,8% dos participantes ativos disseram que a Fundação havia melhorado de 2008 para 2009.

“A percepção de melhorias é um indicador forte. Não é que não tenhamos problemas. Acho que temos muitos, mas estamos caminhando na direção certa, no que diz respeito ao relacionamento com os nossos participantes e assistidos. Isso vem sendo reconhecido por eles. Sempre teremos problemas, mas a questão é saber tratá-los de forma adequada”, avalia Munhoz.

ÍNDICE DE SATISFAÇÃO COM A FUNDAÇÃO





SATISFAÇÃO GERAL

O percentual de assistidos satisfeitos e muito satisfeitos com a Sistel, em 2009, foi de 91,1% e de participantes ativos 88,3%.

Participantes Ativos	Assistidos	ANO
88,3%	91,1%	2009
84,1%	89,5%	2008
85,5%	89%	2007
73,7%	79,6%	2006
82,3%	77,2%	2005

Crescimento significativo

Outro ponto relevante apresentado pela pesquisa é o nível de satisfação com o Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA), 86% e o seu Programa de Coberturas Especiais (PCE), 92,8%. Em se tratando de saúde, o número é representativo.

“A pesquisa tem de ser um balizador de um plano de ação por parte de nossas áreas para que a gente alcance o nosso objetivo, que é atender de forma adequada os nossos assistidos e participantes, porque a Sistel é deles. Nós somos apenas administradores.”

De forma geral, a pesquisa apresentou crescimento em todas as áreas: serviços, processos e imagem. Analisou se os operadores da Central de Relacionamento estão bem treinados, a qualidade das informações prestadas, o conhecimento e a cordialidade do operador, entre outros aspectos. Foram obtidos os seguintes percentuais de satisfação com a Central de Relacionamento: 85,4%, assistidos e 72,6%, participantes.

“Sem sombra de dúvidas, a nossa Central de Relacionamento tem de ser aprimorada. É um trabalho que pode ser melhorado, sempre. A Central tem uma influência relevante na pesquisa, e a percepção de melhora ou piora dos serviços pelo assistido e pelo participan-

te é imediata. A partir daí, podemos desenvolver ações efetivas para corrigir, eventualmente, um problema ou melhorar os processos de atendimento”, avalia o diretor de Seguridade.

O diretor Claudio Munhoz ressalta que outros pontos são lembrados pelos assistidos e que tudo é levado em consideração. “Muitos querem uma rede mais ampla de atendimento médico hospitalar. No entanto, uma rede mais ampla representa um plano com custo mais elevado.”

Munhoz explica que a pesquisa revela, de forma muito clara, os pontos fracos e fortes e informa que ela é essencial para que a Sistel enfrente, de forma mais efetiva, os problemas colocados.

“A pesquisa tem de ser um balizador de um plano de ação por parte de nossas áreas para que a gente alcance o nosso objetivo, que é atender de forma adequada e com qualidade os nossos assistidos e participantes, porque a Sistel é deles. Nós somos apenas administradores”, pondera.

Sistel mais próxima de você

Por ser rico em detalhes e informações, o levantamento realizado por meio de pesquisa de opinião permitiu aprimorar serviços e rever processos. Os resultados confirmam que o contato mais estreito com o público traduziu-se em benefícios e facilidades aos participantes e assistidos.

No ano passado, por exemplo, a Fundação lançou mais uma ferramenta de comunicação. Foi criado o Fórum de Discussão na internet, que permite o envio de perguntas e comentários em tempo real, tratando de temas relevantes.

O Fórum é restrito ao cliente Sistel, que pode registrar suas dúvidas, dar sugestões, fazer elogios, reclamações, entre outros. Com um canal direto para falar com os gerentes ou os diretores da Fundação, a Sistel estreita o relacionamento com seus participantes e assistidos. Temas diversos, como pacote preventivo, novas regras de empréstimo e distribuição do superávit, são criteriosamente analisados pela equipe Sistel.

Além da necessidade de criar um instrumento de comunicação pela internet, pesquisas anteriores in-

dicaram que a Fundação precisava instituir um mecanismo para se aproximar de seu público. Foi criado, então, em 2009, o programa Sistel Presente. Durante um ou dois dias, em diversas cidades do país, a Sistel realiza palestras, atendimento personalizado, exames de saúde, além de oferecer consultoria financeira, consulta com nutricionista e reuniões de aprendizado sobre: inclusão digital, demonstrativo financeiro, aquisição de medicamentos gratuitos, entre outros temas. ●

Pesquisa atesta melhorias

PERCEPÇÃO DE MELHORIAS					
	Percepção de Melhorias				
	2005	2006	2007	2008	2009
Participantes Ativos	20,6%	29,8%	29,8%	15,7%	36,8%
Assistidos	30,2%	22,7%	31,5%	30,7%	51,0%

PERCEPÇÃO DE MELHORIAS:

No ano passado, 51% dos assistidos e 36,8% dos participantes perceberam que houve melhorias substanciais na Fundação Sistel.

SERVIÇOS										
	Central de Relacionamento					Portal				
	2005	2006	2007	2008	2009	2005	2006	2007	2008	2009
Participantes Ativos	82,9%	79,9%	73,8%	85,8%	72,6%	90,4%	85,1%	93,1%	92,1%	92,3%
Assistidos	78,5%	81,2%	90,8%	90,9%	85,4%	82,5%	88,4%	95,9%	93,8%	92,7%
Fale Conosco										
	2005	2006	2007	2008	2009					
Participantes Ativos	-	-	-	79,1%	79,7%					
Assistidos	-	-	-	83,6%	83,8%					

CANAIS DE RELACIONAMENTO:

Nesta tabela, você poderá observar o índice de satisfação geral, de 2005 a 2009, dos canais de relacionamento: da Central de Relacionamento, do Portal e atendimento no Fale Conosco. Confira os números.

SERVIÇOS - ASSISTÊNCIA MÉDICA										
	PAMA					PAMA-PCE				
	2005	2006	2007	2008	2009	2005	2006	2007	2008	2009
Participantes Ativos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Assistidos	78,7%	78,1%	81,9%	84,7%	86,0%	71,9%	77,6%	83,9%	90,3%	92,8%

ASSISTÊNCIA MÉDICA:

Em relação ao plano de saúde, o índice de satisfação geral é de 86% dos usuários do PAMA e 92,8% dos usuários do PCE.

SERVIÇOS - COMUNICAÇÃO										
	Jornal Sempre					Jornal Sistel				
	2005	2006	2007	2008	2009	2005	2006	2007	2008	2009
Participantes Ativos	-	-	-	-	-	84,5%	71,7%	87,9%	85,5%	85,5%
Assistidos	83,2%	85,8%	89,2%	94,5%	93,9%	-	-	-	-	-
Sinal de Saúde										
	2005	2006	2007	2008	2009					
Participantes Ativos	-	-	-	-	-	88,2%	81,1%	89,7%	91,4%	97,7%
Assistidos	-	-	90,7%	93,8%	93,7%	77,0%	85,7%	87,6%	96,0%	94,6%
Informe do Plano										
	2005	2006	2007	2008	2009					
Participantes Ativos	-	-	-	-	-	88,2%	81,1%	89,7%	91,4%	97,7%
Assistidos	-	-	90,7%	93,8%	93,7%	77,0%	85,7%	87,6%	96,0%	94,6%

COMUNICAÇÃO:

Em 2009, o índice de satisfação geral dos assistidos com o Jornal Sempre, por exemplo, totalizou 93,9%. Já em relação ao Sinal de Saúde, 93,7%; o Informe do Plano ficou com 94,6%.

HIPERTENSÃO

Cuide para que este tema não faça parte da sua vida.

ANS - nº 005711

A hipertensão, ou pressão alta, é uma das doenças que mais preocupam. É causada pelo aumento da pressão arterial acima dos níveis normais. Uma doença silenciosa, que pode causar problemas ao longo do tempo, de maneira irreversível e sem nunca ter apresentado um único sintoma. Felizmente, é possível prevenir e até mesmo manter a pressão sob controle com cuidados e monitoramento constantes.

Existem duas formas diferentes de hipertensão: a hipertensão primária, quando não há uma causa conhecida, e a hipertensão secundária, quando é possível identificar o motivo. Alguns motivos comuns são problemas renais, distúrbios na artéria aorta, tumores e algumas doenças endocrinológicas (desordens hormonais no sistema endócrino, tais como obesidade, diabetes, alteração do ciclo menstrual, entre outras). Na maioria dos casos, não é possível identificar a causa da hipertensão.

A hipertensão pode afetar pessoas com histórico da doença na família. Além disso, as pessoas estressadas, que comem grande quantidade de sal, estão acima do peso, não praticam exercícios e tomam bebidas alcoólicas em excesso costumam ter problemas de hipertensão.

Se não for tratada, pode causar acidente vascular encefálico (vulgarmente chamado de derrame cerebral e decorre do entupimento ou rompimento de vasos sanguíneos cerebrais), doenças renais e cardíacas, além de afetar a irrigação sanguínea dos olhos, comprometendo a visão. O tratamento pode ser com o uso ou não de medicamentos. Somente um médico especializado pode definir a melhor maneira de tratar a hipertensão.

Conheça algumas maneiras de prevenir a hipertensão sem o uso de medicamentos

- Tratar a obesidade.
- Reduzir ingestão de sal para no máximo 5g por dia.
- Aumentar a ingestão de frutas e verduras para obter maior nível de potássio.
- Limitar a ingestão de álcool.
- Praticar exercícios físicos regulares.
- Diminuir a ingestão de gorduras saturadas (óleo e derivados de coco, bacon e banha de porco, óleo de algodão, azeite de dendê, carnes gordurosas e laticínios integrais).
- Diminuir a ingestão de carboidratos refinados (pães brancos, arroz branco, biscoitos, tortas, bolos e a maioria das sobremesas assadas).
- Parar de fumar.

Garantir uma vida saudável só depende de você!





Os cuidados da Sistel com sua saúde têm nova marca

Fundação reúne ações em prol da saúde dos assistidos sob uma única marca: Sistel Saúde – PAMA

A marca é nova, mas o propósito é antigo, uma vez que cuidar da saúde dos assistidos sempre foi uma prioridade para a Fundação Sistel. A novidade é a reunião de todas as iniciativas que têm essa intenção sob uma única identidade: Sistel Saúde – PAMA. Mais do que um simples símbolo, a marca representa uma das estratégias da Sistel, que, além de administrar planos de previdência privada, gerencia o plano de saúde PAMA e o seu Programa de Coberturas Especiais – PCE. A nova marca reforça o propósito da Fundação: cuidar da saúde dos assistidos, o que significa propiciar oportunidades para que busquem uma melhor qualidade de vida.

A nova marca traduz quais são as prioridades do negócio da Sistel no âmbito dos cuidados com a saúde. “Com a marca aplicada em cada um dos programas que fazem parte do

Sistel Saúde – PAMA atualmente, deixamos claro que cuidado e atenção são alguns dos valores mais importantes da nossa empresa”, afirma a gerente de Planos de Saúde, Adriana Meirelles.

Se de um lado novas identidades estão surgindo, do outro os programas de Saúde da Sistel estão passando por processos de consolidação e expansão. A grande novidade fica por conta do recém-lançado Programa Lado a Lado – Acompanhando sua Internação. Adriana Meirelles explica que a proposta do Lado a Lado é orientar pacientes que passam por internação, desde o momento em que a senha de internação é liberada até 30 dias depois da alta. “O objetivo é evitar reinternações. Não queremos que a pessoa que saiu do hospital retorne pelo mesmo motivo. Queremos ter certeza de que ela está bem cuidada e não precisará voltar”, completa Adriana.

O Lado a Lado chega para se juntar a um time vitorioso, que já é composto por outros dois programas: Viver Melhor – Monitorando sua Saúde, cuja proposta é monitorar pacientes com doenças crônicas, e Pacote de Exames Preventivos, que tem como foco a criação do hábito de realização de exames preventivos. Tudo isso é complementado pelas informações do Sinal de Saúde, publicação que apresenta dados sobre o plano de saúde e dicas que garantem bem-estar e qualidade de vida aos usuários do PAMA e do seu PCE. “Todas essas iniciativas funcionam de forma integrada, para garantir melhor qualidade de vida aos assistidos, permitindo o acesso deles à saúde, dentro de um custo aceitável, que garante a viabilidade dos planos”, diz a gerente.

O ano de 2010 guarda ainda mais uma grande surpresa. O Programa Dedicção Total – Atenção a Casos Especiais chegará para tratar casos graves de uma forma diferente. Pessoas com evoluções gravíssimas de quadros crônicos contarão com um acompanhamento que poderá abranger, inclusive, orientação presencial. “A Sistel se propõe, mais uma vez, a estar perto das pessoas quando elas precisarem, oferecendo orientação adequada, melhorando a qualidade de vida”, aponta Adriana.



Programas e Marcas

Conheça um pouco mais dos programas de prevenção e cuidados com a saúde do assistido da Fundação Sistel, usuário do PAMA e do seu Programa de Coberturas Especiais (PCE).



Iniciado há quatro anos, esse programa monitora doentes crônicos – a exemplo de pessoas com diabetes, hipertensão, doença pulmonar e respiratória ou cardíaca –, usuários do PAMA ou do PAMA-PCE. O Viver Melhor tem o objetivo de conscientizar o usuário sobre a sua patologia, ensinando cuidados que devem ser tomados e evitando novos procedimentos e internações. Assim, os usuários do Viver Melhor ganham qualidade de vida e os usuários do plano, em função desse fato, ganham com a redução de despesas e com menores reajustes. É um ciclo virtuoso em que todos ganham.

Atualmente, o programa conta com 1,7 mil usuários e é dividido em duas fases: monitoramento e alta monitorada. Na primeira parte, o usuário recebe informações capazes de ajudá-lo a conviver melhor com sua doença. O acompanhamento continua mesmo depois de o usuário aprender a se cuidar, quando entra em cena a chamada alta monitora-

da. Nessa etapa, o usuário é monitorado, mas de uma forma mais leve do que na primeira, sendo confirmada a sua conscientização. No caso de dúvida, uma Central de Atendimento poderá ser acionada, a qualquer tempo, pelo usuário, mesmo após a alta.



O objetivo do programa é acompanhar as internações programadas de todos os usuários do plano, desde a liberação da senha para internação até 30 dias após sua alta no hospital. O Programa aborda todas as fases do processo de internação: aconselhamento pré-internação; acompanhamento durante a internação e orientação pós-alta aos usuários, a seus familiares e cuidadores.



Previsto para ser lançado ainda em 2010, esse programa é direcionado aos usuários portadores de doenças crônicas. A diferença em relação ao programa Viver Melhor é que o quadro em questão é mais grave. O objetivo aqui é ensinar o paciente, por meio de

um acompanhamento – que pode ser, inclusive, presencial –, a conviver da melhor forma possível com sua enfermidade.



Com esse programa, assistidos recebem duplo benefício ao realizar anualmente um conjunto de exames médicos. Além de manterem a saúde em dia, os assistidos que concluem com sucesso o pacote preventivo ganham desconto na taxa de coparticipação do PAMA e do PAMA-PCE. O Pacote de Exames deve ser realizado por titulares e seus beneficiários com mais de 40 anos.



É um informativo que apresenta as melhores formas de utilização de seu Plano de Saúde. Além disso, traz dicas sobre os cuidados necessários à prevenção de doenças comuns e outras informações úteis que garantirão mais bem-estar e qualidade de vida aos usuários. O Sinal de Saúde encontra-se na sua sétima edição. Além de recebê-lo em casa, é possível acessar a publicação no Portal Sistel.

Prevenção 2010

A edição 2010 do Pacote Preventivo será iniciada em breve. Até julho, usuários do PAMA e do seu PCE receberão em casa as guias para realização dos exames fundamentais para prevenção de doenças sérias. Como aconteceu em 2009, além de ficar em dia com a saúde, titulares e seus beneficiários que realizarem o pacote dentro dos prazos estabelecidos terão direito a desconto no valor da taxa de

coparticipação, que passará a vigorar para todos os usuários a partir de 1º de julho de 2010.

A partir da experiência realizada em 2009, a equipe da Sistel informa que alguns aprimoramentos ocorrerão em relação aos processos do Pacote de Exames Preventivos.

O que é? – O Pacote Preventivo tem o objetivo de conscientizar os usuários

do PAMA e do PAMA-PCE sobre a importância da prevenção de doenças.

Quem deve aderir? – Todos os usuários do PAMA e do seu PCE – titulares e seus beneficiários – que tenham 40 anos ou mais de idade. Quem fizer parte desse grupo deve realizar o Pacote Preventivo mesmo que tenha feito exames semelhantes recentemente.

Prazos – Os exames e a consulta devem ser realizados no período de agosto/2010 a março/2011 após o envio dos formulários. O detalhe fundamental é que o usuário tem o prazo de 60 dias entre o primeiro e o último procedimento (exames e consulta).

Benefícios – Você se previne em relação a doenças graves, como cânceres de mama, de próstata, de útero, de intestino, bem como das relacionadas à hipertensão e diabetes, garantindo melhor qualidade de vida. Seu bolso também fica saudável: se todo o Pacote for realizado pelo grupo familiar no prazo e período determinados, você fica isento das taxas de coparticipação dos exames e da consulta que estão previstos no Pacote Preventivo.

O Pacote Preventivo está cumprindo seu principal objetivo, de evitar doenças, possibilitar o tratamento das enfermidades e salvar vidas. A assistida Admagenes Maria Magnago Carvalho compartilhou com a Sistel o que a realização dos exames preventivos fez pela saúde da família dela:

Venho, por meio desta mensagem, agradecer a Sistel pela criação do Pacote de Exames Preventivos. Foi diante dos pedidos de exame em mão que marquei, sem que meu marido soubesse, as consultas a um

urologista para realização do exame de próstata. Ele se negava a realizar o procedimento, argumentando que não sentia nada. Com a consulta marcada, ele se viu na obrigação de ir ao médico. No exame de toque retal, o especialista disse não ter identificado nada de anormal, mas o exame do PSA apresentou um resultado alterado. A biopsia foi pedida e, para a nossa surpresa, o resultado foi positivo. Meu marido estava com câncer de próstata. Hoje, já passados quase dois meses, meu marido já fez a cirurgia de retirada da próstata. Graças à Deus, em primeiro lugar, e à Sistel, em segundo lugar, o médico nos informou que a cirurgia foi um sucesso, pois o câncer foi detectado bem no início. Meu marido está praticamente curado, apesar do acompanhamento que fará durante cinco anos.

A assistida Sônia Aurea também tem um depoimento a dar. Dessa vez, os comentários são sobre o Programa Viver Melhor.

Qual a importância do Programa Viver Melhor para a sua saúde?

Para mim, o Programa Viver Melhor da Sistel é tudo de bom. Os gestores sempre se preocupam com a gente, ligam e nos orientam sobre qualquer dúvida ou questão. A qualquer hora sempre tem alguém pronto para nos atender.

O que a senhora pensa sobre a qualidade do serviço oferecido pelo Viver Melhor?

O atendimento é 100%. Posso ligar a qualquer hora do dia ou da noite e sou sempre bem atendida. As orientações são claras e sigo à risca. A relação dos alimentos que posso comer – e que vocês enviaram – foi importantíssima para a minha saúde e faço tudo direitinho. A importância do programa é fundamental para a minha vida.

Sua saúde e qualidade de vida melhoraram com o Programa Viver Melhor?

Melhoraram muito. Não passo mais por hospitais e pronto-socorros com crise. Sinto-me muito mais segura, pois sei que, se sentir qualquer mal-estar, tenho alguém do programa para me orientar. Minha pressão está estável e sob controle.

O que a senhora acha da qualidade do material de comunicação do programa?

A qualidade é ótima, a leitura é fácil, a linguagem é clara. Leio tudo e sempre sigo à risca.

A senhora recomendaria o programa para algum amigo ou familiar?

Com certeza eu recomendaria. Aliás, eu sempre defendo o Programa Viver Melhor para os meus amigos, falando sobre como ele melhorou minha qualidade de vida. ●

VACINE-SE CONTRA A GRIPE

O inverno se aproxima e, com a estação mais fria do ano, circula com mais facilidade o vírus da gripe.

Com o objetivo de evitar problemas de saúde, internações e até mortes, em alguns casos, por conta dessa doença, o governo promoverá mais uma campanha de vacinação do idoso.

Aplicada gratuitamente, a vacina estará disponível nos postos de vacinação de todo o país. A dose deve ser tomada por quem se vacinou no ano passado, pois a cada ano há uma mudança no padrão dos vírus que circulam no país. A vacina deste ano é diferente da do ano passado e é um dos meios de prevenir a gripe e suas complicações, além de apresentar impacto na diminuição das internações hospitalares e da mortalidade evitável.

Entre a população de mais de 60 anos, estudos demonstram que a vacinação pode reduzir de 32% a 45% o número de hospitalizações por pneumonias e de 39% a 75% a mortalidade global.

Marcada para começar no dia 24 de abril – um sábado –, a vacinação se estenderá até 7 de maio.

Neste ano, também acontece a vacinação de imunização contra a Influenza H1N1, também chamada de Gripe Suína. Confira o calendário de vacinação no site do Ministério da Saúde www.saude.org.br.



Foto: Flickr

Um amor amado

Numa emocionante história da vida real, pensionista da Sistel apoia esposa com Parkinson. Juntos, eles participaram da criação do bloco carnavalesco Treme-Treme, em Recife

O engenheiro José Mário Pereira de Melo, 63 anos, estava recém-aposentado quando recebeu uma notícia que mudou a vida de sua família: sua esposa, a médica Maria Helena Zarzar, a querida Leninha, foi diagnosticada com a doença de Parkinson – enfermidade crônica, degenerativa do sistema nervoso central que pode causar rigidez muscular, tremores, diminuição da mobilidade e falta de equilíbrio.

Até aquele momento, ele, que ainda não sabia o que fazer durante a aposentadoria, compreendeu a grande tarefa que tinha a desempenhar: “Fiquei um ano pensando

no que fazer da vida. Fizemos uma viagem ao Oriente, à Palestina, e na volta tivemos o diagnóstico. Descobri que a minha nova atividade seria ajudar minha esposa a viver”, conta. “Tão ou mais importante quanto a minha disposição de estar ao lado dela foi a capacidade que Leninha teve de se deixar amar”, acrescenta.

José Mário e Maria Helena iniciaram, assim, uma bela jornada de vida. Envolvidos com a doença, ajudaram a fundar a Associação de Parkinson de Pernambuco (ASP-PE), que oferece apoio à melhoria da qualidade de vida de pessoas com Parkinson e seus familiares. “A

evolução da doença dela foi séria. Ela não tremia, mas perdia os reflexos e a capacidade de se locomover. Mas como ela era uma pessoa que gostava muito da vida, viveu intensamente”, lembra José Mário.

Os minutos, as horas e os dias foram aproveitados com sabedoria. “Vinte dias antes de falecer, ela estava andando de trator, passeando com os netos, feliz da vida. No dia 9 de agosto do ano passado, dois dias antes de ela falecer, ela festejou alegremente comigo o meu dia, o Dia dos Pais”, lembra seu José Mário. “Nós escolhemos dar vida aos nossos dias e não dias e anos a nossas

vidas. Isso é fundamental”, ensina.

Aliás, ensinamentos não faltam nessa bela história de amor. Quando questionado por que sempre se inclui na trajetória da doença, como se também tivesse tido Parkinson, seu José Mário é assertivo: “Eu era o complemento dela, ela era meu complemento. Nessa unidade, se ela tinha Parkinson, eu também tinha. Eu era um parkinsoniano. Depois que ela morreu, ela curou-se. Eu também. Durante cinco anos, fui o equilíbrio físico da minha esposa. Mas ela era o meu equilíbrio emocional, nós nos completávamos”, diz.

Antes do Último Baile

Como bons pernambucanos, José Mário e Maria Helena curtiram muitos Carnavais juntos. Depois do diagnóstico da doença, resgataram o gosto pela folia durante as aulas do Projeto Flor de Mandacaru, formado pelo grupo de dança Mandacaru, da Universidade Católica de Pernambuco (Unicap), e por algumas pessoas da Associação de Parkinson de Pernambuco.

“O Flor de Mandacaru permite que os parkinsonianos façam aula de canto e de dança, o que é muito importante para o tratamento”, afirma o assistido da Sistel. Foi durante os encontros do Flor de Mandacaru que o grupo decidiu criar um bloco carnavalesco formado por pessoas com a doença de Parkinson. Nascia o Treme-Treme, que há quatro anos se reúne em frente ao Palácio do Campo das Princesas, sede do governo do estado de Pernambuco.

Sempre uma semana antes do sábado de Carnaval, ao som do frevo, do maracatu e da ciranda, a folia anima uma multidão formada por parkinsonianos, seus familiares e outros apaixonados pela festa

de Momo. “Resgatamos essa festa dentro das nossas possibilidades. Não podíamos mais subir e descer as ladeiras de Olinda, nem enfrentar a multidão do Galo da Madrugada”, explica seu José Mário. Ele ensina, ainda, que a ciranda é um ótimo exercício para quem tem a doença de Parkinson: “As danças de roda são muito importantes para quem tem a doença, porque as pessoas estão apoiadas umas nas outras. Isso ajuda a manter o equilíbrio”.

Nos festejos do Treme-Treme de 2010, Leninha não estava mais presente, ao menos na forma material. Desde o falecimento da esposa, seu José Mário sente um misto de saudade e paz: “Tenho uma sensação de paz profunda pelo dever cumprido, de ter honrado esse compromisso que me fez tão feliz. Vivi um momento de dor, mas meu coração está curado. Sinto saudades, mas tenho a graça de não sofrer a angústia da falta”. ●



Foto: Arquivo pessoal

Viva Brasília!

Neste mês de abril, a capital federal completa 50 anos. O aposentado Sebastião Rodrigues aproveita a data para declarar todo o seu amor pela cidade que escolheu para viver com sua família

Nascida do sonho visionário de Dom Bosco, da determinação de JK e do suor dos candangos que vieram ao Planalto Central participar de sua construção, Brasília comemora seu primeiro cinquentenário no próximo 21 de abril. Devido à singularidade de sua arquitetura e seu projeto urbanístico, é a única cidade moderna do mundo considerada Patrimônio Cultural da Humanidade pela Unesco. A mudança da capital da área litorânea para o interior teve papel decisivo no desenvolvimento da região Centro-Oeste do país, trazendo, para o interior, brasileiros de todas as partes do território nacional, que se adaptaram ao clima do Cerrado, fincaram raízes e hoje fazem questão de se declarar legítimos brasilienses.

Gente como o amazonense Sebastião Rodrigues, aposentado da Telebrás. Natural da pequena Itacoatiara, em 1967 ele se mudou para Belém (PA), onde iniciou sua carreira na área de telecomunicações. Dezesesseis anos depois, no início da década de 80, transferiu-se para a capital federal, não só em busca de crescimento pro-

fissional, mas também para ter melhores condições de tratar o problema de saúde de um dos quatro filhos. “Cheguei sozinho; no começo achei um pouco estranho o ritmo da cidade e me senti isolado. Mas, um mês depois, chegaram minha esposa e meus filhos e, aos poucos, fomos nos adaptando. Logo percebi que havia feito a escolha certa”, lembra.

Ele conta que a esposa, Maria José, foi uma grande incentivadora, pois via na mudança uma oportunidade de realização para o casal e os filhos. Dia após dia, a família se habituou ao estilo de vida brasiliense. Os anos se passaram, os filhos cresceram e, mesmo após a aposentadoria, o casal jamais cogitou em deixar a cidade que os recebeu de braços abertos.

A última visita que fizeram a Belém foi em 2009, segundo eles, “para relembrar os velhos tempos e rever o local onde nos casamos”. Hoje, não sentem mais falta nem das comidas típicas de sua região de origem. “Quando bate uma saudade, basta irmos à feirinha da Torre de

TV para saborearmos pratos da Amazônia, como o Tacacá e o Pato no Tucupi”, afirma Sebastião, referindo-se a um dos principais pontos turísticos de Brasília.

Atrativos diversificados

Mesmo após tantos anos, Sebastião se surpreende ao percorrer as ruas da cidade e observar seu traçado singular, de vias largas, curvas simétricas e amplas áreas verdes. A arquitetura, segundo ele, é outro ponto forte da capital. A beleza dos palácios do Planalto, da Alvorada e do Itamaraty; de igrejas como a Catedral Metropolitana e o Santuário Dom Bosco; do Memorial e da Ponte JK, e de tantas outras edificações monumentais, fazem de Brasília uma verdadeira galeria de arte a céu aberto.

Apaixonado pela cidade, Sebastião diz que é até difícil eleger seus locais preferidos de passeio. Mas, após pensar por alguns instantes, passa a listar vários atrativos que costuma frequentar com a família. “Gosto do Museu



Foto: Arquivo pessoal

Nacional da República, projetado por Oscar Niemeyer e situado na Esplanada dos Ministérios. Nos fins de semana, vamos aos restaurantes que ficam próximos ao Lago Paranoá e também a algumas adegas para saborear um bom vinho”, relata.

Quando recebe algum hóspede em sua casa, ele faz questão de levar o convidado para assistir a uma sessão do Congresso Nacional, e aproveita para expor ao visitante curiosidades arquitetônicas do prédio, como o significado das duas conchas que representam a Câmara e o Senado Federal. “Muitas vezes, as pessoas pensam que o Congresso é uma coisa de outro mundo, e que só os deuses podem entrar ali. Então, nesse momento, esclareço que a casa é do povo e levo amigos e irmãos para lá”, explica o aposentado.

Sebastião também costuma passear no Jardim Zoológico, que abriga animais de diferentes partes do mundo, vários viveiros e três lagos artificiais com ilhas, distribuídos em uma extensa área com pequeno declive, característica do bioma do Cerrado. Outro lugar que ele destaca, pela tranquilidade que oferece, é o Parque da Cidade, localizado na Asa Sul.

Nesses 27 anos, a família já morou em várias quadras residenciais do Plano Piloto. Hoje, instalado no bairro da Asa Norte, Sebastião garante que são muitas as vantagens de viver na capital federal. “A cidade tem um clima bom, é ligada a todo país por estradas e oferece várias facilidades para se viver bem, a começar pela assistência à saúde, segurança e educação”, explica. “Nasci no Amazonas, morei no Pará, mas aqui, agora, é a minha cidade”, conclui o aposentado. Dona Maria José completa: “Brasília entrou com toda força em nossos corações. Morar aqui faz com que eu me sinta cidadã do mundo”, ressalta. ●

Dicas culturais da Sistel

LEITURA

Foto: divulgação



Como organizar sua vida financeira – Inteligência financeira pessoal na prática

O objetivo principal do livro de Gustavo Cerbasi é ajudar o leitor a ter maior consciência sobre as escolhas financeiras de cada um, incluindo sua rotina de gastos básicos e eventuais, uso do crédito e investimentos. Ao longo da obra, o autor dá orientações para consumir mais, privar-se menos, equilibrar dívidas e selecionar produtos financeiros para assegurar qualidade de vida. O preço médio é de R\$ 39 e está à venda nas livrarias.

ESTUDO

Faculdade experiente

Nunca é tarde para estudar. Por isso, algumas universidades do Brasil desenvolveram cursos direcionados para a terceira idade. Um deles é o programa Universidade Aberta à Terceira Idade (Uati), da Universidade Federal de São Paulo (USP). Para participar, o candidato deverá ter idade mínima de 60 anos, e não é necessário prestar vestibular. Mais informações no site www.usp.br/prc ou pelo telefone (11) 3091-3349. Outro exemplo é o da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) – acesse o site www.unisul.br e confira. No Rio de Janeiro, a UniverCidade possui o projeto Vida Ativa. O telefone para saber os detalhes é o (21) 2536-5000, ou pela internet, no site www.univercidade.edu/uc/.

TURISMO

Viagem na melhor idade

Fazer viagens depois de aposentar-se é uma ótima opção para conhecer os destinos turísticos brasileiros. Algumas empresas oferecem pacotes especializados para a terceira idade. São férias em grupo, com itinerários especiais para quem quer desfrutar de calma e boa gastronomia, além de fazer amizades. Confira empresas que fazem esses roteiros:

- Bancorbrás: a empresa promove encontros em diversos destinos. Mais informações pelos telefones (61) 3314-7010, em Brasília, e (31) 4009-3400, ou no site www.bancorbras.com.br.
- O programa Viaja Mais Melhor Idade, do Ministério do Turismo, oferece pacotes com preços acessíveis. Confira os destinos no site www.viajamais.com.br.

Foto: Photos.com

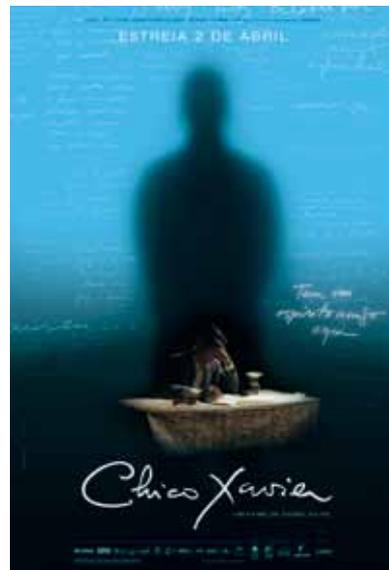


Foto: divulgação

CINEMA

Chico Xavier

Estreou no dia 2 de abril nos cinemas uma adaptação que narra a trajetória do médium Chico Xavier. Durante os seus 92 anos de vida terrena, ele desenvolveu importante atividade mediúnica e filantrópica. Seus mais de 400 livros psicografados consolaram os vivos, pregaram a paz e estimularam a caridade. Para os admiradores mais fervorosos, foi um santo. Para os descrentes, no mínimo, um personagem intrigante.

Alice no País das Maravilhas

O filme é uma readaptação do clássico livro de Lewis Carrol. Nesta nova versão, Alice já tem 17 anos e descobre que será pedida em casamento. Por isso, foge seguindo um coelho branco, e acaba chegando ao País das Maravilhas. Ela já havia visitado o local, que é povoado por seres mágicos, há dez anos, mas não se lembrava. No elenco, estão o ator Johnny Depp e Anne Hathaway. A estreia está prevista para o dia 23 de abril.

A close-up, side-profile view of a person's ear, showing the ear canal and the outer ear. The person has dark hair.

A **Sistel** quer ouvir você

Para se tornar cada vez mais próxima e atendê-lo melhor,
a Fundação disponibiliza os seguintes canais de comunicação:
Portal Sistel, Fale Conosco e Central de Relacionamento.

Mais informações pelo Portal www.sistel.com.br
ou pelo telefone 0800 887 7005.



O passar dos anos
trouxe **mais do**
que experiência.

Faz dez anos que a Bradesco Saúde proporciona mais saúde e qualidade de vida aos aposentados e pensionistas da Fundação Sistel de Seguridade Social.

Em outras palavras, **são dez anos de compromisso e respeito às necessidades** dos segurados Sistel.

Mais do que experiência, os anos trouxeram confiança. E isto o tempo jamais apaga.

ANS - nº 005711

www.bradescosaude.com.br

 **Bradesco**
Saúde