

REVISTA Sistel

REVISTA DA FUNDAÇÃO SISTEL DE SEGURIDADE SOCIAL • ANO II • Nº 04 • NOVEMBRO/DEZEMBRO 2010

33 ANOS DE SOLIDEZ

Comemore com a Sistel mais de três décadas de gestão em fundos de pensão e fique por dentro dos principais acontecimentos de 2010



Cultura

Conheça um site que pode trazer benefícios para sua mente

Saúde

Futuro Saudável e Viva a Vida são as novidades em programas

Visão de Futuro

Organize suas Finanças pode ajudar você a sair das dívidas

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

2010: um ano de sucesso

Mais um ano cheio de realizações chega ao fim. A Sistel comemora com satisfação todas as iniciativas empreendidas em 2010. Essa quarta edição da revista apresenta ainda uma retrospectiva dos principais acontecimentos do ano que se encerra. Neste sentido, destacamos os programas de saúde implementados como o Futuro Saudável e o Viva a Vida, além dos existentes, que foram

ampliados, Dedicção Total, Viver Melhor e Lado a Lado.

A Fundação possui gestão voltada principalmente para a saúde e o bem-estar de seus assistidos. Todos os programas de saúde focados na prevenção e na assistência foram criados justamente com o intuito de cuidar de forma única da saúde dos usuários do PAMA e do seu PCE. Hoje, os resultados são visíveis, pessoas mais felizes e amparadas, por equipes de saúde compostas por profissionais de diversas áreas.

É importante abordarmos também a gestão financeira. Graças aos programas citados, a Sistel evitou repassar custos aos assistidos. Somente com o Lado a Lado, a economia proporcionada pelo acompanhamento de internados gerou uma redução de 4% nos custos totais do PAMA e do seu PCE, com as reinternações que o programa conseguiu evitar. Bem, as boas notícias continuam. No ano de 2010, conseguimos aprovar a distribuição do superávit aos assistidos do plano PBS-A.

Além disso, comemoramos com muita satisfação o primeiro ano de mudanças nas condições do Empréstimo Sistel. Desde outubro de 2009, aposentados, pensionistas e participantes têm condições de obter um empréstimo parcelado em até 60 meses, o que antes era permitido somente em até 36 vezes. Essa é apenas uma das mudanças. O limite de crédito também aumentou. É válido ressaltar que em momento algum fizemos alterações no sentido de induzir os assistidos a contrair dívidas, mas, sim, facilitar a vida de quem realmente precisa do empréstimo. Tanto é que temos disponível o serviço Organize suas Finanças para que, antes de pensar em um empréstimo, o assistido possa organizar sua vida financeira.

Para fechar o ano de sucesso, apresentamos uma edição especialmente elaborada para você. A matéria principal apresenta uma retrospectiva sobre as realizações da Sistel em 2010 e os planos para 2011. Destaca ainda o Pacote de Exames Preventivos 2010 com prazo para realização de todos os procedimentos até 31 de março de 2011. Lembra também da importância de se preencher o questionário de saúde, disponível na área restrita do Portal Sistel. Isso permite aos assistidos saber mais sobre sua condição de saúde. Outra novidade de 2010 que merece destaque é o envio das mensagens de texto (SMS). Desde o início de novembro a Fundação está enviando para os celulares de assistidos e participantes informações sobre recadastramento, data de vencimento dos boletos PAMA e PAMA-PCE, realização do Sistel Presente e muito mais.

A editoria Visão de Futuro traz um exemplo de que é possível sair das dívidas e ficar em dia com as contas. A matéria conta o caso da assistida Palmira de Aquino Machado, que conseguiu reverter sua situação financeira com orientação da equipe da Sistel. O sucesso foi tão grande que seu exemplo estimulou a criação do serviço Organize suas Finanças, disponível nos eventos Sistel Presente. Esta edição da Revista apresenta também exemplos de vida. A editoria Trajetória de Sucesso conta a história de José Oliveira. O aposentado da Telemig, que já tinha algumas músicas compostas, resolveu levar a sério o que antes era apenas uma distração. Hoje, tem três CDs gravados e mais um já está no forno. As páginas da editoria Conexão Brasil ressaltam o esforço de Edson Sousa Costa, que mesmo depois de aposentado continua em atividade.

Saiba ainda na editoria Responsabilidade Social a importância de se adotar práticas domésticas que podem preservar o meio ambiente. E divirta-se com as dicas culturais. Encerramos o ano desejando a todos boas festas e um feliz 2011.

Wilson Carlos Duarte Delfino
Diretor Presidente da Sistel



Revista da Fundação
Sistel de Seguridade Social
Ano 2 • nº 4 • novembro/dezembro
2010

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

EDITORA RESPONSÁVEL:
Cynthia Ferreira França

EXECUTIVA DE PRODUÇÃO:
Tatiana de Araújo Reis
revistasistel@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
SISTEL, DIAGRAMAÇÃO
E ARTE FINAL:**
/Comunicação Integrada

FOTOGRAFIA:
Arquivo Sistel, Photostogo.com,
arquivo pessoal de Edson Sousa
Costa, arquivo pessoal de José
Oliveira

TIRAGEM:
30.100 exemplares

IMPRESSÃO:
Gráfica Positiva

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

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



12 VISÃO DE FUTURO
 Aprenda a colocar suas finanças em dia. A Sistel oferece o Organize suas Finanças, que ajuda você a sair das dívidas



15 SAÚDE
 A Sistel implantou novos programas de saúde e ampliou os existentes. Em 2011, mais novidades vêm por aí

6 SISTEL E VOCÊ
 A Sistel comemorou 33 anos em 2010. Hoje, a instituição é referência não apenas em administração de fundos de pensão, mas também como gestora de programas de saúde. A matéria apresenta ainda um resumo das principais ações do ano de seu aniversário

20 TRAJETÓRIA DE SUCESSO
 Depois da aposentadoria, vem a música. O assistido José Oliveira agora leva a sério cantar depois de 40 anos de trabalho formal

22 CONEXÃO BRASIL
 A história da Cidade Maravilhosa e de um administrador de empresas que, mesmo depois de aposentado, continua na ativa

24 RESPONSABILIDADE SOCIAL
 Dentro de casa é possível contribuir com a preservação do meio ambiente. Práticas domésticas alcançam a sustentabilidade

26 CULTURA
 Como destaque desta editoria, um *site* que lhe ajuda a exercitar o cérebro, entre outras dicas culturais



Olá, meu nome é Sistemo.

Sou o mais novo colaborador da Sistel. Em breve, estarei à disposição para sanar as dúvidas de todos os participantes e assistidos.

É um grande prazer conhecer todos vocês, nos encontraremos na próxima edição da Revista Sistel. Até lá!!

Nas próximas edições da Revista Sistel, a Fundação dividirá com seus assistidos e participantes as boas notícias que fizeram e fazem o dia a dia da Fundação. Em breve, você conhecerá alguns personagens, como o Sistemo, que contarão de um jeito novo todos os acontecimentos que marcam a trajetória da Fundação Sistel. Aguarde e faça parte desta história.



Sistel
Fundação Sistel de Seguridade Social

Aguarde!

2010

um ano de resultados positivos



Dezembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	<small>Natal</small>

Uma retrospectiva das principais ações da Sistel: ampliação de programas existentes, criação de novos e as novidades para 2011

Distribuição de Superávit do PBS-A

Um dos assuntos de destaque este ano foi a aprovação da distribuição do superávit do PBS-A. Em 8 de outubro de 2010, foi aprovada pelo Conselho Deliberativo da Sistel a Destinação Voluntária e Utilização da Reserva Especial para Revisão (distribuição de superávit) do Plano PBS-A, relativa ao exercício de 2009, para os assistidos e patrocinadoras. Assim que o processo for aprovado pelo órgão regulador e fiscalizador do Governo Federal, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc, todos os assistidos do PBS-A e patrocinadoras serão prontamente comunicados.

Photostogo.com



Patrimônio de 11,3 bilhões de reais

A Sistel encerra o ano de 2010 com 33 anos de experiência na administração de planos de previdência privada. Atualmente, a Fundação administra 10 planos de previdência e um plano assistencial. A instituição ocupa, hoje, o sétimo lugar no *ranking* de investimentos dos fundos de pensão vinculados à ABRAPP (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar), numa lista de 272 instituições. O patrimônio consolidado da Sistel é de R\$ 11,3 bilhões (novembro/2010). Sua gestão com foco em um padrão de excelência, estabelecido até mesmo em seu manual de governança, é o que garante o encerramento de mais um ano com boas notícias para colaboradores, assistidos e participantes.

▶ EMPRÉSTIMO

Novo Empréstimo cresce 30% em 2010

A carteira de empréstimos da Sistel neste ano, após as mudanças ocorridas no final de 2009, cresceu 30%. Isso significa que mais assistidos puderam usufruir das vantagens do empréstimo Sistel.

▶ PROGRAMAS DE SAÚDE

Photostogo.com



Pacote de Exames Preventivos é aprimorado

A Sistel tem focado suas ações na criação de programas de saúde que buscam a prevenção de doenças. Por acreditar nisso, atua em várias frentes com o objetivo de assegurar que doenças em estágio inicial sejam detectadas. Uma das medidas adotadas e que vem dando bons resultados é o Pacote de Exames Preventivos, implantado de forma estruturada em 2009 e aprimorado ainda mais em 2010. O Programa tem a missão de conscientizar os usuários do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e seu Programa de Coberturas Especiais (PCE) sobre a prevenção de doenças. Os assistidos recebem, em casa, material explicativo e guias médicas para realização dos exames necessários e a consulta para o pacote. Duas melhorias importantes ocorridas no processo em 2010, com base na experiência do pacote anterior, foram o *check list* dos procedimentos para homens e mulheres e carta de apresentação ao prestador. O *check list* traz orientação sobre a sequência correta dos exames. Já a carta é uma medida adotada pela Sistel para facilitar o atendimento aos usuários por parte dos prestadores. É bom lembrar que o pacote vence em março de 2011 e devem fazê-lo todas as pessoas acima de 40 anos pertencentes ao grupo familiar do assistido. E o melhor, nenhum dos exames que compõem o pacote é cobrado.

Programa Viver Melhor amplia atendimento e patologias

Neste ano, com o objetivo de cuidar da qualidade de vida de seus assistidos, a Sistel implantou novos programas de saúde e ampliou os existentes. O **Viver Melhor**, lançado em 2005 com o objetivo de monitorar pacientes crônicos, portadores de patologias como cardiopatias, diabetes, hipertensão e doenças respiratórias, é um deles. Somente em 2010 o programa passou a atender cerca de 262 pessoas a mais. O número de 1,7 mil usuários, em 2009, deve chegar a 2,6 mil atendidos em 2011. A Sistel aumentou a quantidade de assistidos no programa e também ampliou as patologias atendidas. Passaram a fazer parte portadores de depressão crônica e de problemas renais.

Photostogo.com



Novos Programas de Saúde são criados

Em 2010, a Sistel criou:

- **Programa Lado a Lado – Acompanhando sua Internação**, programa responsável pelo acompanhamento do assistido e de seus beneficiários, bem como o atendimento aos familiares desde a fase de pré-internação até o pós-alta. Desde abril, foram atendidos 2,4 mil usuários.
- **Programa Dedicção Total – Atenção a Casos Especiais**, que acompanha assistidos com doenças crônicas em estágio mais avançado. O programa foi implantado em setembro e cadastrou inicialmente 60 beneficiários.
- **Programa Futuro Saudável** também passou a integrar os programas de qualidade de vida monitorados pela Sistel. O programa é responsável por acompanhar doentes crônicos em estágio inicial da doença. A ideia do programa é evitar que hipertensos, por exemplo, se descuidem e que a doença se agrave com o passar do tempo. Então, detectar o caso ainda em seu estágio inicial é de extrema importância. De acordo com a gerente de Planos de Saúde, Adriana Meirelles Guimarães Salomão, existem 260 casos já detectados.
- **Programa Viva a Vida**, voltado para portadores de lombalgia (popularmente conhecida como dor nas costas). Como em outros programas de saúde existentes, os possíveis pacientes serão identificados por meio da análise das utilizações do plano assistencial.

A Fundação entende que a prevenção é o melhor caminho. Para isso, aconselha que os assistidos mantenham sempre atualizado o questionário Avaliação de Saúde, disponível na área restrita do Portal Sistel (www.sistel.com.br).

► RELACIONAMENTO COM PARTICIPANTES E ASSISTIDOS

Novo serviço de comunicação: 33 mil mensagens de texto enviadas para os celulares dos assistidos

Em funcionamento desde novembro, o serviço de envio de mensagens de texto (SMS), por meio do telefone celular, é mais um meio criado pela Sistel para interagir com o seu público.

O objetivo do novo serviço é oferecer informações úteis sobre recadastramento, boleto de saúde, pacote preventivo, campanhas de saúde, entre outros assuntos relevantes, garantindo agilidade e facilidade na comunicação.

Para isso, a Sistel realizou em 2010 campanha de atualização cadastral dos celulares por meio da Central de Relacionamento, dos comunicados nos contracheques, no Portal Sistel e nos atendimentos realizados durante o Sistel Presente.



Um ano de Revista Sistel

Em 2010, completou-se também um ano de Revista Sistel. Lançada no final de 2009, a publicação foi criada com o objetivo de aproximar a Fundação de seus participantes e assistidos, de forma que todas as ações da instituição são destacadas por meio de suas páginas. Foram quatro edições dedicadas aos assistidos e participantes. Muitas histórias de vida fizeram da Revista um grande sucesso. A cada edição mais de 30 mil exemplares são distribuídos por todo o País.

Pesquisa de Satisfação em Julho de 2010

A partir de 2010, a Pesquisa de Opinião Sistel passou a ser realizada semestralmente para melhor acompanhamento dos índices de satisfação. É a Sistel mais próxima de você! A pesquisa permite que a Sistel aprimore os seus serviços e, conseqüentemente, atenda melhor as necessidades de participantes e assistidos.

Melhoram os índices de satisfação da Central de Relacionamento

A Pesquisa de Opinião, realizada em julho deste ano, revela que a Central de Relacionamento Sistel alcançou índices de 95,1% de satisfação entre os participantes e 90,6% entre os assistidos.

A Central de Relacionamento foi percebida pelo público como um canal de comunicação que evoluiu no primeiro semestre deste ano. Esses índices traduzem o trabalho de revisão em seus processos de atendimento desenvolvido pela Sistel.

Photostogo.com



Aprimoramento de sistemas e a disponibilização de novos serviços no Portal Sistel foram desafios alcançados pela área de tecnologia de informação da Sistel

Em 2010, foram disponibilizados no Portal Sistel os simuladores de aposentadoria e resgate dos planos PREV. Além disso, a área de tecnologia da informação aprimorou os sistemas computacionais, garantindo melhoria na *performance* e, conseqüentemente, agilidade no acesso à informação.

Cresce o número de atendimentos pelo Fale Conosco (Portal Sistel)

A média mensal de atendimentos na ferramenta Fale Conosco, acessada com matrícula e senha na área restrita do Portal Sistel durante 2010, foi de cerca de 1,8 mil chamados. Isso demonstra a consolidação do serviço que, em dezembro deste ano, ganhou uma Pesquisa de Satisfação. Após cada resposta da Sistel ao chamado, o usuário acessa a pesquisa e avalia o serviço quanto à sua resolutividade, além de atribuir uma nota ao atendimento prestado. Participe!

Sistel Presente é ampliado em 2010 – 18 eventos e 3,2 mil presenças

Desde 2009, assistidos e participantes de todo o país têm se beneficiado com a extensão dos serviços oferecidos pela Sistel. Trata-se do Sistel Presente, programa realizado em diversas cidades brasileiras que leva até seus assistidos e participantes toda a assistência de responsabilidade da Fundação. Em 2010, foram visitadas 16 cidades e 18 eventos realizados. Cerca de 3.200 participantes e assistidos foram atendidos em várias regiões. Além da realização de palestras e exames de saúde, o Sistel Presente, em 2010, inovou, oferecendo:

Novos Serviços

- Organize suas Finanças: serviço agendado de orientação individual, para auxiliar na organização da vida financeira;
- Nutricionista: serviço agendado que visa conscientizar sobre hábitos e alimentação mais saudável.

Novas Reuniões de Aprendizado

- Como adquirir medicamentos gratuitos: orientação de assistente social indicando como conseguir medicamentos gratuitos no estado;
- Inclusão digital: como criar *e-mail*, acessar o computador, navegar na Internet e no Portal da Sistel;
- Entenda melhor o demonstrativo financeiro do plano assistencial: explicações detalhadas sobre as regras do plano de saúde.



Ações previstas para 2011

Lançamento do Sistel Presente Expresso

A Sistel implantará, em 2011, a modalidade "Expresso". O Sistel Presente Expresso será exclusivo para realizar o atendimento. Para participar, o assistido deverá agendar o seu atendimento por meio da Central de Relacionamento. Aguarde!

3º ano do Sistel Presente

No próximo ano, a Sistel tem várias novidades para seus assistidos e participantes. Entre elas, a ampliação do Sistel Presente, que pretende realizar mais de 23 eventos em novas capitais. Em breve, você poderá conferir a agenda do Sistel Presente no Portal Sistel. Depois, é só esperar o seu convite!

Novos Programas de Saúde

Em 2011, os usuários de assistência médica poderão desfrutar de novos programas de saúde feitos sob medida para suas necessidades. Fique atento às comunicações da Sistel!

Sistel estuda Clube de Benefícios

Outra grande novidade para 2011 é o Clube de Benefícios. O processo ainda está em estudo, mas deverão ser firmados convênios com diversas empresas a fim de conceder descontos, vantagens, facilidades, incentivos e condições especiais para aquisição de produtos e serviços comercializados pelas empresas conveniadas.

Educação Previdenciária, Financeira e Assistencial

Um dos grandes desafios da Sistel, em 2011, será a implementação do Programa de Educação Previdenciária, Financeira e Assistencial. O objetivo do programa é disseminar o conhecimento sobre previdência, finanças e assistência à saúde aos participantes e assistidos.

Não se descuide de suas dívidas

Sistel oferece o Organize suas Finanças para os assistidos que desejam colocar o orçamento familiar em dia

Aposentada Palmira de Aquino Machado, 59 anos, moradora da cidade de Curitiba (PR), enfrentou, recentemente, uma situação que é comum para muitos outros brasileiros. A falta de uma organização financeira resultou em dívidas, ao longo dos últimos anos, que somavam mais de R\$ 15 mil. A famosa bola de neve, que ocorre em situações que fogem do controle, se tornou uma realidade para a aposentada. Sem esperanças de pagar suas contas, ela só conseguia enxergar uma única solução à sua frente: fazer um novo empréstimo para tentar pagar o que devia. No Sistel Presente, realizado há praticamente um ano, em sua cidade, a aposentada começou a percorrer um caminho diferente: teve que mudar de hábitos e até mesmo de mentalidade para conseguir resolver seus problemas financeiros.

Ela conta que, no evento, ficou sabendo das facilidades do empréstimo oferecido pela Sistel, mas pensava que não tinha limite para poder solicitá-lo. “Enquanto a moça que me atendia naquela ocasião explicava a respeito do empréstimo, nesse meio tempo se aproximou de mim o Beto [diretor de investimentos e finanças da Sistel, Carlos Alberto Cardoso], que percebeu a minha felicidade. Ele então perguntou se estava tudo bem comigo e qual era o motivo de minha alegria. Eu disse que era porque estava pegando um empréstimo. Nessa hora, ele disse: então, não está tudo bem. Daí por diante, ele tomou conhecimento da minha realidade e começou a me orientar financeiramente. Hoje, depois de aproximadamente um ano, consegui tirar meu nome do SPC, Serasa e voltei a ter o nome limpo”, conta.



De acordo com Palmira de Aquino, sua vida agora é outra. Os gastos excessivos do passado serviram de exemplo. “Agora, consigo ter mais consciência. Consegui mudar muita coisa. Por exemplo, hoje, anoto todas as minhas contas. Tudo que gasto, coloco na ponta do lápis. Daí tenho uma melhor noção das minhas dívidas. Nunca tive o hábito de ser controlada financeiramente. Não tinha sido ensinada a fazer isso.

Aprendi também que empréstimos não são para viagens, comprar roupas ou utilizar com gastos desnecessários. Antes, para qualquer coisa que eu queria fazia um pequeno financiamento”, ilustra.

A aposentada foi orientada, antes mesmo de pegar o empréstimo na Sistel, a reavaliar sua situação financeira, tomar conhecimento de todas as suas dívidas. Só depois o dinheiro foi liberado. Daí recebeu uma nova orientação. “O senhor Beto me aconselhou a pagar as dívidas com juros maiores e que tinham mais urgência. Com isso, tive um fôlego maior para negociar as outras. Atualmente, não estou livre das minhas contas, entretanto, consegui negociá-las, voltei a ter o nome limpo e mudei radicalmente minha forma de pensar. Acho que esse último ponto é o mais importante. Toda poupança que eu fazia logo retirava o dinheiro para comprar algo que me chamava a atenção. Não tinha a consciência de poupar. Se isso tivesse sido diferente, hoje eu não precisaria passar por certas privações”, enfatiza.

Além de estar mais consciente financeiramente, Palmira faz bijuterias para vender e consegue obter uma renda extra que a tem ajudado a quitar seus débitos. “Outro conselho que dou é esse. Para quem tem dívidas e tem oportunidade de ganhar uma renda extra com algo que goste de fazer, faça”, aconselha.



Empréstimo Sistel completa um ano de mudanças positivas

As novas regras para o empréstimo da Sistel completaram, em outubro último, um ano. As mudanças, reitera o diretor de investimentos Carlos Alberto, não são com o intuito de incentivar os aposentados, pensionistas e participantes a pegarem dinheiro de forma indiscriminada. “Fizemos algumas mudanças para facilitar a vida de quem realmente precisa do empréstimo. Tanto é que a Sistel, juntamente com o empréstimo, oferece o serviço Organize suas Finanças. Não é uma indução, e sim um facilitador para o participante que tenha necessidade de utilizar um recurso adicional à sua renda”, esclarece.

Atualmente, o empréstimo da Sistel pode ser parcelado em até 60 meses, antes era em até 36 vezes. Além disso, as mudanças ocorridas há um ano incluíram ainda a participação dos pensionistas. O limite de crédito também aumentou. Antes das mudanças, quem ganhava até R\$ 2 mil tinha direito a um teto de R\$ 6 mil. De um ano para cá, esse valor subiu para R\$ 17 mil, em média.

As taxas de juros (ver tabela) também foram modificadas. A taxa de administração foi reduzida de 1,5% ao ano para 0,5%. O prazo de carência para renovação do empréstimo foi elevado de uma para quatro parcelas pagas, ou seja, quando o empréstimo for retirado nas novas condições, somente após o pagamento de quatro parcelas é que o empréstimo poderá ser renovado.

Segundo o diretor Carlos Alberto, para quem realmente necessita de empréstimo, a Sistel oferece algumas facilidades. “Primeiro, o aposentado, pensionista ou participante tem vantagens com relação à retirada do mesmo. Em uma instituição financeira, por exemplo, exige-se uma série de documentos. Aqui, o interessado precisa basicamente preencher o Contrato de Abertura de Crédito. As taxas também são bem inferiores às oferecidas no mercado. Mesmo o empréstimo chamado consignado é menor que o adotado pelo mercado. Todas as mudanças foram adotadas para atender às sugestões dos nossos assistidos e participantes. Na medida do possível, sempre nos baseamos nas dicas dos nossos usuários. É uma forma de administrar de toda a Sistel”, explica.

Organize suas Finanças

O sucesso da assistida Palmira de Aquino Machado levou a Sistel a criar o serviço Organize suas Finanças, que hoje faz parte do Programa Sistel Presente. Para o diretor de investimentos e finanças da Sistel, Carlos Alberto Cardoso, o caso da aposentada foi muito gratificante para a Fundação, que conseguiu ajudá-la em sua recuperação do orçamento familiar. "A partir da experiência que tivemos com ela, criamos o programa de orientação financeira. Ela estava com problemas e conseguimos, por meio de uma estrutura de readequação, reverter a situação em que se encontrava. Hoje, seu relato é uma prova da nossa intenção em ajudar nossos assistidos a organizarem suas finanças", destaca.

Cardoso orienta que o gasto nunca deve ser na mesma proporção da receita. Ele acrescenta que, sempre que possível, é aconselhável que a pessoa faça uma reserva para eventuais emergências. "E muito cuidado com os empréstimos. É preciso analisar se realmente é necessário solicitá-lo. Ele tem que ser encarado como uma coisa excepcional e não como uma fonte de recursos. E, antes de pegá-lo, tem um passo a passo a seguir. Primeiro, se prepare psicologicamente para enfrentar certas privações. Isso é fundamental. Na sequência, procure taxas mais baixas possível. E, nisso, nós da Sistel, posso afirmar, temos as melhores", garante.

Mudanças nas condições do Empréstimo Sistel

Descrição	Condição anterior	Condição atual
Indexador	-	INPC
Taxa de juros	CDI	6% a.a.
Taxa de admin.	1,5% a.a.	0,5% a.a.
Prazo	36 meses	60 meses
Carência	1 parcela paga	4 parcelas pagas
Pensionistas	Não disponível	Disponível

Lembre-se: a concessão de empréstimo é feita somente pelo Portal Sistel (www.sistel.com.br). Para isso, o seu novo Contrato de Abertura de Crédito deverá estar cadastrado na Sistel. Acesse-o na área restrita, menu "Empréstimo", opção "Contrato de Abertura de Crédito". O preenchimento do contrato deverá ser com letra legível, datado e assinado nas páginas 1 e 3 e enviado à sede da Sistel, em Brasília, pelos correios.

Veja algumas dicas essenciais para readequação financeira



Verifique se seus gastos são necessários ou inúteis



Analise a conveniência de utilizar seu crédito na Sistel para quitar outros empréstimos, cujos juros são mais altos, ou para fazer compras à vista e se beneficiar de descontos



Antes de fazer um crediário ou financiamento, lembre-se dos compromissos já assumidos. E pense também nas despesas fixas, que chegarão em breve, sem possibilidade de adiamento



Não faça compras por impulso. Avalie sempre sua real necessidade e a utilidade daquilo que pretende adquirir



Evite parcelar faturas do cartão de crédito e "entrar" no cheque especial. Os juros são muito altos



Considere a possibilidade de imprevistos financeiros. Ninguém está livre de despesas inesperadas.



Sistel amplia programas existentes e cria novos

O conceito de governança em planos de previdência privada e de assistência à saúde para a Fundação vai além de administrar apenas números. A entidade, que é responsável por mais de 40 mil assistidos e beneficiários, se preocupa também com o bem-estar dos usuários do PAMA e de seu PCE. A atual gestão tem atuado fortemente na promoção da saúde e da qualidade de vida. E, por isso, tem desenvolvido diversos programas com caráter preventivo e de assistência à saúde.

A análise das utilizações e, sobretudo, o contato direto da Fundação com o assistido permitem o desenvolvimento de ações voltadas para o perfil dos seus usuários. Esse contato antes feito por telefone e correspondências passou a ser mais próximo com o evento Sistel Presente. E em relação à saúde, tornou-se mais efetivo com a Avaliação de Saúde aplicada no Sistel Presente, disponível também na área restrita do Portal Sistel para todos os titulares e beneficiários do PAMA e seu PCE.

A Avaliação de Saúde é uma ferramenta que possibilita o conhecimento da condição de saúde de

cada usuário do plano assistencial. De fácil utilização, onde as suas respostas o ajudarão a entender um pouco mais sobre as escolhas que tem feito em relação à sua saúde e mostrará, de forma clara e objetiva, aquelas que merecem atenção e até mudanças para a conquista de uma vida saudável. Estas informações são tratadas confidencialmente e serão disponibilizadas assim que o preenchimento da Avaliação de Saúde for concluído.

Incentive também seus beneficiários a realizar a avaliação individual e conhecer um pouco mais sobre sua saúde. A participação de todos é fundamental para os estudos em

saúde realizados pela Fundação. Os seus resultados permitem um melhor conhecimento do perfil de saúde dos usuários do PAMA e seu PCE, possibilitando a revisão de produtos e serviços como o desenvolvimento de ações adequadas às suas necessidades.

Nesse sentido, a Sistel já implementou este ano dois novos programas de saúde, o Lado a Lado e o Dedicção Total, e ampliou o Viver Melhor. Além disso, o desenvolvimento de dois outros programas está sendo concluído, o Viva a Vida e o Futuro Saudável, sendo um deles implementado ainda este ano e o outro no início de 2011.

Dedicção Total – Atenção a Casos Especiais

Implementado em outubro deste ano, tem o objetivo de atender pacientes crônicos, cujas condições de saúde requerem monitoramento intensivo e individualizado. Por se tratar de um programa inovador e depender de um acompanhamento muito especial e próximo, principalmente da equipe de profissionais da saúde, está prevista, inicialmente, a inclusão de 60 casos até o início do próximo ano. Após a mensuração dos resultados, o programa poderá vir a ser estendido para toda a população de usuários do PAMA e seu PCE que se enquadre no perfil de saúde para o qual foi criado.

Apesar de poucos casos já estarem em acompanhamento, o programa já indica que seu objetivo, de aceleração da recuperação da saúde do paciente e da sua estabilização, será alcançado.

A gerente de Planos de Saúde da Sistel, Adriana Meirelles Guimarães Salomão, cita um dos casos já atendidos pelo Dedicção Total. "A nossa equipe de médicos e enfermeiros está cuidando de um caso que exemplifica bem o papel que o programa desempenhará. Trata-se de um assistido com peso bem inferior ao normal, que tinha interações constantes decorrentes de vários problemas de saúde. Como a sua alimentação é feita

por meio de sonda, verificamos que havia manipulação incorreta, o que acarretava 'sufocamento' e até mesmo infecção. Com a falta de condição física, a permanência em cama normal provocava feridas e facilitava infecção pulmonar. A família foi treinada com relação à quantidade de alimentação a ser colocada na sonda e, também, em relação à sua higienização. Foi, ainda, orientada a colocar um colchão que permitisse ventilação e a virá-lo constantemente e de forma adequada para não machucá-lo. Hoje, graças à intervenção da nossa equipe, o paciente já começa a ganhar peso e uma melhor condição de vida".

Viver Melhor – Monitoramento à sua Saúde

Lançado em 2005 e com mais de 1,7 mil usuários atendidos, o Viver Melhor é o programa mais antigo da Sistel e, ainda neste ano, mais 900 pessoas farão parte dele. A proposta do Viver Melhor é o monitoramento de pacientes crônicos, portadores de hipertensão, diabetes, doenças respiratórias e cardiológicas. Além dos novos assistidos, portadores de depressão crônica e problemas renais também passarão a integrá-lo.

Para a gerente de Planos de Saúde da Sistel, Adriana Meirelles Guimarães Salomão, o Programa Viver Melhor já se consolidou

e, atualmente, é um case de sucesso apresentado em seminários, palestras e com convite para participação, até mesmo, em eventos internacionais. "Cada paciente recebe orientação de uma equipe multidisciplinar de saúde de acordo com sua patologia. O hipertenso, por exemplo, é alertado não só quanto ao uso adequado do sal que é colocado na comida, mas também quanto ao cuidado com a ingestão de determinados alimentos e até mesmo frutas que contenham grande quantidade de sal. É orientado a aferir constantemente sua pressão e sobre a

importância do uso regular de medicação e da prática de atividade física. Pela conscientização das consequências que a pressão alta pode trazer para a sua vida e ciente de que o conjunto desses cuidados pode levar até à alta medicamentosa, o usuário acaba por mudar hábitos de vida, obtendo com isso uma vida com mais qualidade".

Adriana destaca ainda que o ganho de saúde obtido pelos usuários do Viver Melhor traz, como consequência, a redução nas despesas desse grupo de assistidos. De acordo com a gerente de planos, a diminuição

líquida de custos obtida pelo programa, ao longo de quase cinco anos, é de 24%, quando considerado os 1,7 mil usuários. Se a comparação for feita com base no total de usuários dos serviços do PAMA e seu PCE, a economia é de 4%. “Isso quer dizer que com a orientação de apenas esse grupo de pacientes todos saem ganhando. Assim, não precisamos repassar esses custos aos usuários de assistência médica”, afirma. “A mudança comportamental é imprescindível para que alcancemos nossos objetivos.

Vale destacar que conseguimos diminuir em mais de 65% os casos de passagens por internações desses pacientes. Mais conscientes, eles deixam de ocupar as filas de hospitais porque tiveram algum problema em decorrência da inadequação do tratamento ou da falta de conhecimento sobre a sua patologia”, afirma.

Depois de conscientizados a respeito de suas restrições, os assistidos que participarem do Programa Viver Melhor entram na fase da alta monitorada, na qual é acompanhado por

mais algum tempo e detectado se de fato o usuário conseguiu assimilar todas as suas necessidades. “Ensinamos a cada um deles a mudar hábitos e torná-los mais saudáveis. Depois de um período determinado, o paciente, já com todas as instruções, é acompanhado pela equipe médica apenas para termos a certeza de que está fazendo tudo de acordo com as orientações. Aí sim, concedemos a alta final ao paciente, mas sempre deixando nossa equipe de saúde à sua disposição, para esclarecer dúvidas”, explica.

Futuro Saudável – Cuidando hoje do seu amanhã

Mais um novo programa implementado recentemente pela Fundação. Ao contrário do Dedicção Total, que trata casos crônicos, em estado mais avançado, o Programa Futuro Saudável será responsável por acompanhar, dentre outros casos, hipertensos e diabéticos, mas em situação que a doença ainda é inicial. “Vamos orientar aquele paciente que está tomando seu remédio e ainda não tem consciência real da sua patologia. Queremos instruí-lo melhor a respeito do

seu quadro de saúde para que comece desde já a mudar seus hábitos. Assim, aprenderá a conviver com a patologia e evitará problemas futuros. A ideia é, por exemplo, que o portador de diabetes comece logo cedo a evitar doces, medir regularmente o índice de açúcar no sangue, entre outras medidas que auxiliem no controle do seu estado de saúde”, destacou.

Para que o atendimento do Programa Futuro Saudável alcance seu objetivo, a gerente de Planos de Saúde da Sistel faz questão

de ressaltar a importância de os assistidos responderem ao questionário de Avaliação de Saúde fornecido em todos os eventos Sistel Presente e também disponível no Portal Sistel (www.sistel.com.br). “Por meio das respostas de nossos assistidos é que conseguimos identificar esses casos que ainda não são graves, mas que precisam desde já de orientação quanto à mudança de hábitos. A ideia é informar para evitar complicações futuras. Para o Programa Futuro Saudável já temos 260 casos detectados”, destaca Adriana.

Viva a Vida – Ações Específicas para sua Saúde

As novidades em programas na área da saúde não param por aí. Portadores de lombalgia ou dores nas costas também contarão com o apoio. Como em outros programas existentes, os possíveis pacientes serão identificados por meio da análise dos gastos do plano de assistência médica com o tratamento da doença e dos resultados da Avaliação de Saúde. “Hoje, temos

um grande gasto de material para ortopedia. Além de se gastar muito, em vários casos, o problema não é resolvido. Vamos começar a análise verificando se foram utilizados todos os recursos que podiam melhorar a condição de vida do usuário e tentar evitar a cirurgia na coluna. Em último caso, passaremos o paciente para uma segunda opinião médica. É bom

lembrar que tudo será feito para auxiliar o paciente, mas nunca para impedi-lo de realizar o procedimento que ele e seu médico julgue necessário. Ou seja, se cumprido todo o plano de ação que traçaremos ou a segunda opinião médica não indicar o procedimento cirúrgico e, ainda assim, o paciente opte por fazê-lo, não o impediremos”, salienta a gerente.

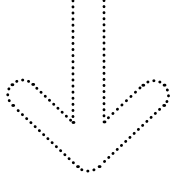
Lado a Lado – Acompanhando sua Internação

Outro sucesso criado pela Sistel é o Programa Lado a Lado, que foca o acompanhamento do assistido e de seus beneficiários, bem como o suporte aos familiares, desde a fase de pré-internação até o pós-alta. Desde abril último, o programa já atendeu aproximadamente 2,4 mil usuários. “Quando criamos o Lado a Lado, pensamos em desenvolver um programa que evitasse reinternações. Mas, hoje, observamos que ele vai além. A equipe de médicos e enfermeiros,

colocada à disposição dos assistidos, acompanha o paciente antes mesmo da entrada no hospital até a sua alta, dando maior segurança e tranquilidade ao paciente e familiares em momentos de grande desgaste emocional, como normalmente ocorre nas internações”, pontua Adriana Meireles.

De acordo com a gerente, além de passar informações que atuem de forma orientadora, tanto para o paciente quanto aos seus familiares, a equipe do Lado a Lado monitora ainda outros tipos de necessidades.

“Em muitos casos, intervimos quando há necessidade de liberação de material para operações e outros procedimentos. Por exemplo, se um médico não preencheu de forma completa um laudo, a operadora do plano de saúde irá demorar para aprovar o pedido feito pelo hospital. Então, ligamos para operadora identificamos o porquê da demora e resolvemos. Mas, não é só isso, informamos ainda a forma de utilizar os medicamentos receitados, alimentação adequada, procedimentos como curativos e outros”, cita.



Fique atento ao Pacote de Exames Preventivos 2010

A Sistel enviou, em junho, as guias para realização dos exames que compõem o Pacote de Exames Preventivos. Além das guias, duas novidades fazem parte do Pacote de Exames desse ano, o *check list* de procedimentos e a carta ao prestador. “Nós verificamos que as despesas do PAMA e do seu PCE tinham um custo enorme com doenças que poderiam ser evitadas. O Pacote Preventivo nada mais é que um conjunto de exames, que visam detectar precocemente doenças em estágio inicial para que o seu tratamento tenha elevado nível de sucesso, disse.

Adriana ressalta, ainda, a importância de se observar o prazo para a realização dos procedimentos do Pacote de Exames Preventivos 2010. Entre junho de 2010 e março de 2011, todos os usuários do PAMA e do seu PCE, titulares ou beneficiários, com 40 ou mais anos de idade, devem realizar os procedimentos indicados nas guias enviadas pela Sistel para suas residências. Os usuários podem escolher qualquer período para fazer seus exames, entretanto, entre o primeiro procedimento e o último, o

prazo não pode ultrapassar 60 dias corridos. Porque senão os exames serão cobrados e o Pacote não será concluído, o que faz com que o usuário não consiga o desconto sobre a taxa de coparticipação. Essa regra é para estimular todos a realizarem os procedimentos, isso porque não existe nenhum tipo de coparticipação nos exames e consulta que compõem o Pacote de Exames Preventivos, quando o mesmo é realizado por completo”, enfatiza.

A Sistel enviará, até dezembro de 2010, as guias que compõem o Pacote Preventivo para os assistidos que estavam suspensos no PAMA e no seu PCE

Entenda como funciona o PAMA e o seu PCE

É importante que os assistidos da Sistel tenham conhecimento a respeito da diferença entre o PAMA e o PAMA-PCE para optarem pelo melhor, de acordo com suas necessidades. A diferença entre o PAMA e o PCE começa na forma de coparticipação. No PAMA, em todos os procedimentos realizados, incide uma coparticipação que varia entre 14,72% a 43,06%, sendo que este último valor prevalece na maioria dos casos. Esses percentuais variam de 13,5% a 39,5% para os usuários que realizaram o Pacote de Exames Preventivos de 2009.

A variação da coparticipação depende da faixa de renda do titular. Seja em casos de internação, consulta ou exame, o usuário do plano coparticipa com o mesmo percentual. “Percebemos, ao longo do tempo, que para consultas e exames a coparticipação não pesa tanto no orçamento. Mas, quando é necessário fazer alguma internação o custo sobe muito. Então, verificamos que os casos de inadimplência começaram a aumentar significativamente.

Por exemplo, se uma pessoa se interna e todos os procedimentos cobrados ficam em R\$ 100 mil, o usuário tem que arcar com 43,06% ou 39,5% do total, ou seja, R\$ 43.060,00 ou R\$ 39.500,00”, exemplificou.

Meirelles disse que essa forma de coparticipação estava tirando dos usuários o acesso aos serviços porque

uma vez feito um procedimento de alto custo, como uma internação, os usuários se tornavam inadimplentes tendo a sua inscrição suspensa. Isso levou a Sistel a criar o PCE, que é um programa opcional e adicional ao PAMA. “Com o PCE, o titular do plano de assistência médica paga uma contribuição mensal por grupo familiar, variável por faixa de renda, entre R\$ 60 e R\$ 300. Independente da utilização, as pessoas pagam uma determinada quantia por mês, mas em eventos de alto custo como internação ou tratamentos complexos e continuados, como quimioterapia, radioterapia e hemodiálise, elas não pagam nada. E só coparticipam em eventos de menor custo como exames e consultas. Mas, mesmo nesses casos, a coparticipação do assistido pelo PCE é menor. Enquanto o usuário do PAMA paga 43,06% ou 39,5% de uma consulta, os do PCE coparticipam com 30%”, explica.

A qualquer momento, os usuários do PAMA podem aderir ao PCE, basta solicitar o formulário pelos canais de atendimento da Fundação: Fale Conosco, disponível na área restrita do Portal Sistel (www.sistel.com.br); ou pela Central de Relacionamento. Outra diferença entre os dois planos é que no caso de migração para o PAMA-PCE é preciso cumprir alguns prazos de carência – para consultas, 30 dias, exames, 90 dias e internações, 180 dias. “Isso não significa que durante esse período os assistidos estão descobertos. Enquanto esperam pelo término da carência continuam utilizando os serviços e coparticipando conforme regras do PAMA”.

Veja os principais comparativos entre o PAMA e o PAMA-PCE

Forma de Coparticipação

PAMA: Coparticipação em todos os tipos de eventos (consultas, exames, internações), variável por faixa de renda, de 14,72% a 43,06%. Como a maioria dos usuários está enquadrada na última faixa de renda, num exame de R\$ 50,00 ou numa internação de R\$ 100.000,00, cabe ao usuário arcar com 43,06% ou 39,5% da despesa total.

PAMA-PCE: Coparticipação em eventos de custo menos elevado, como consultas, exames e procedimentos ambulatoriais, variável pela natureza do evento: 30% em consultas, 28% em exames especiais ou procedimentos ambulatoriais e 22% em exames simples. Isenção de coparticipação em eventos de alto custo, como internação, quimioterapia, radioterapia e hemodiálise. Contribuição mensal por grupo familiar, variável por faixa de renda, de R\$ 60,00 a R\$ 300,00, independentemente da utilização.

Abrangência e Limitações

PAMA: Limite de 12 consultas por usuário ao ano; não há cobertura para eventos obstétricos; não há cobertura para eventos relacionados à psicanálise; cobertura de despesa com acompanhante somente no caso de pacientes menores de 18 anos.

PAMA-PCE: Sem limites de consultas; está prevista a cobertura para eventos obstétricos; cobertura para tratamentos psiquiátricos; cobertura de despesa em qualquer idade.

Suspensão, Cancelamento e Reativação da Inscrição

PAMA: O não pagamento dos valores das datas de vencimento ocasiona o desligamento do usuário após 30 dias; a inscrição é reativada automaticamente após quitação dos débitos.

PAMA-PCE: O não pagamento dos valores das datas de vencimento acarretará a suspensão da inscrição, após 30 dias e o cancelamento após 90 dias, consecutivos ou não, no período de 12 meses de sua vigência; a inscrição suspensa será reativada automaticamente após a quitação dos débitos; a inscrição cancelada será reativada a pedido, após a quitação dos débitos, ficando o usuário sujeito ao cumprimento das carências regulamentares.

A vantagem de se prevenir

Os programas de saúde do PAMA e do seu PCE têm o intuito de proporcionar mais qualidade de vida a seus assistidos. Mais do que isso, em muitos casos, os programas agem de forma preventiva e são responsáveis por evitar o agravamento de várias doenças. É o que aconteceu com o assistido Odírio Rafael da Silva, 65 anos, e sua esposa, Faustina Cavalcante da Silva, 59 anos, ambos moradores da cidade de Recife-PE. Eles estiveram, em setembro de 2010, no evento Sistel Presente, realizado naquela cidade e contaram que, por meio do Pacote de Exames Preventivos, foi possível detectar precocemente um mioma, tumor formado a partir de tecido muscular, na esposa de Odírio.

Para o assistido, situações como essas de difícil detecção, por não apresentarem sintomas, necessitam de ajuda profissional. “O Pacote de Exames Preventivos e, até mesmo, outros programas de saúde do PAMA e do seu PCE são de extrema importância. Até mesmo pela nossa idade, muitas vezes não sabemos que males estão nos acometendo. Os exames ou programas preventivos têm esse intuito”, destaca.

O Sr. Odírio aproveitou, ainda, para destacar a importância do Sistel Presente para os participantes da Fundação. “Eventos como esses nos dão a oportunidade de rever amigos e de nos atualizarmos com palestras, saber mais sobre os empréstimos, saúde e outros assuntos importantes da Fundação”, complementa.

Silva comenta ainda o papel da Sistel em sua vida. “Sou um assistido que só tem coisas boas a dizer. Acho que a melhor opção que fiz, na minha vida produtiva, foi aderir à Fundação. Se não fosse isso, estaria numa situação bem mais difícil”, elogia.

Ao acessar a sua área restrita de assistido no Portal Sistel, você encontrará a sua chave de acesso e a de seus beneficiários que permitirá o acesso e a realização individual do questionário de Avaliação de Saúde. Uma vez obtida sua chave de acesso individual, é muito fácil responder o questionário: basta clicar na imagem abaixo. Após a conclusão será disponibilizado o relatório com os resultados finais.

Para visualizar e imprimir este documento, o usuário precisará ter instalado em seu computador o Adobe Acrobat Reader.



Para os que já preencheram a Avaliação de Saúde anteriormente, via portal ou em papel, além de parabenizá-los pela decisão de conhecer mais sobre sua condição de saúde, esclarecemos que ao acessar o link estará disponível o relatório com informações importantes sobre sua saúde. Não deixe de obtê-lo e conhecer um pouco mais sobre sua saúde! Da mesma forma, caso seu beneficiário tenha preenchido o questionário anterior, incentive-o a obter o relatório com as informações pessoais de saúde. Além disso, para os que preencheram anteriormente o questionário, disponibilizamos novas chaves de acesso para a realização do segundo ano de avaliação. Ao obter o resultado da segunda avaliação poderá compará-lo com o primeiro e verificar a evolução do seu estado de saúde.

Cantando a vida

A música é capaz de produzir efeitos extraordinários em nossa alma, seja alegria e entusiasmo ou melancolia e tristeza. José Oliveira, assistido da Sistel, optou pela alegria ao criar a trilha sonora perfeita para quem busca a beleza de viver

Como disse Chico Buarque, “Ninguém vai me acorrentar enquanto eu puder cantar, enquanto eu puder sorrir, enquanto eu puder cantar alguém vai ter que me ouvir[...]”*

É assim que José Oliveira da Silva, aposentado da Telemig, tem construído sua vida sobre os alicerces da música.

Foi aos 13 anos de idade que Oliveira começou a investir em seu talento musical. Desde então, ao participar de serenatas na cidade e *shows* no colégio, em sua juventude, teve o despertar de um investimento que perduraria longa parte de sua vida – abriam-se as portas da televisão e rádio da região, onde José iniciaria sua bela jornada cujas melodias revelariam amor e sentido de vida.

Mesmo com o passar do tempo, nunca deixou de trabalhar com a música e praticar esportes. No entanto, sempre se cobrou excessivamente ao comparar-se a Chico Buarque de Hollanda ou Caetano Veloso. A auto-crítica, nesse sentido, o levou a deixar de lado exatamente o que fazia de sua música peculiar: ser o Oliveira.

*Cordão – Chico Buarque/1971

José Oliveira, cantando com emoção em uma de suas apresentações



Descobrimos sua música

Ao final de sua carreira na Telemig, com mais de 40 anos, o assistido percebeu o valor de suas composições. Participando do PPA (Programa de Preparação para Aposentadoria), foi convidado para cantar e tocar violão.

Inspirado pelas participações em eventos dessa natureza, gravou seu primeiro CD com músicas de autoria própria, além de músicas de seu filho e de outros compositores. Naquele tempo, o investimento era alto para a produção de áudio. Mas, felizmente, Oliveira sempre teve o apoio de sua família e amigos, os quais o ajudaram com patrocínios e trocas de serviços.

José Oliveira trouxe à sua vida o entendimento de que, apesar da rotina

estressante, seja dos estudos, em sua juventude, ou do trabalho pesado – após aposentado pela Telemig, Oliveira voltou à ativa em São Paulo, como gerente de *Call Center* – ter a música fez de sua vida uma forma de alegria. “A música faz parte do meu cotidiano, porque não tem fim. Tem tudo o que nos faz descansar, distrair e ter uma sensação gostosa de compor”, revela.

Em casa, encontra canções que educam e fortalecem os vínculos familiares. “O ambiente musical aproxima as pessoas. Diverte, é lazer. Fiz questão que meus filhos, todos, estudassem piano até quando quisessem”.

Ainda há muito para cantar

Atualmente, já tem três CDs gravados e diversos *shows* realizados. Mas a música em sua vida não para: já tem agendado quatro *shows* até o final do ano, um deles é um tributo a Gonzaguinha, em que artistas da cidade reúnem-se em um evento patrocinado pela Escola de Medicina de Itajubá.

Seu quarto CD já está em planejamento, mas sem data marcada para o lançamento, “Gosto de fazer esse trabalho curtindo bastante, porque é um trabalho gostoso que a gente quer aproveitar todo momento. Compor, ir para estúdio, fazer arranjo. Gosto de fazer sem pressa, sem prazos.”

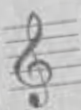
José Oliveira nos mostra seu prazer pela vida por meio da música. Mais que isso, ele se mostra um exemplo de que a vida é uma contínua composição. Todo fim pode ser apenas o começo de algo novo, e devemos estar atentos às oportunidades que surgem para nós.



José Oliveira
orquestrando
sua banda.

Foto: Arquivo pessoal

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



Cidade Maravilha

Palco de transformações e avanços, o Rio de Janeiro inspira a vida de seus habitantes. A beleza natural e a maresia adornam histórias e experiências únicas da região. Edson Sousa Costa e sua família são exemplos de cidadãos gratos à cidade maravilhosa

Há mais de duzentos anos, em 1763, o Rio de Janeiro tornou-se a capital do Brasil, título que manteve até 1960. Após abrigar a família real portuguesa, em 1808, a cidade passou por muitas transformações e crescimento. Atualmente é o principal centro de turismo e cultura do País e o segundo polo industrial do Brasil. Sua paisagem privilegiada pela natureza, entre o mar e as montanhas, faz com que seus moradores sejam cheios de sonhos e motivações para viver.

É com essa inspiração que Edson Sousa Costa, aposentado pela

TELERJ – Telecomunicações do Estado do Rio de Janeiro – e atual funcionário na Câmara Municipal, como licenciado em Magistério, tem muito a ensinar com suas decisões de vida. Enquanto milhares de pessoas contam os dias para a tão esperada aposentadoria encarando-a como um período da vida em que poderão ficar de “pernas para o ar”, Edson nos mostra que, pelo contrário, sempre é tempo de viver seus sonhos e essa pode ser a melhor hora para isso.

Em 1965, com apenas 20 anos de idade, Edson começou sua carreira

como administrador de empresas na TELERJ, onde construiria toda uma história de vida e novas experiências. Paralelamente ao ambiente de telecomunicações, no ano de 1987, a sala de aula passou a fazer parte de sua vida.

Passar pelo mundo sem deixar um legado está longe de ser uma realidade para Sousa, que por treze anos lecionou em uma instituição de ensino superior. Durante esse período, dois de seus alunos foram seus filhos, Alexandre e Alessandra, 35 e 32 anos, respectivamente, além de sua nora Roberta, 33.

De todas as lições que o assistido pôde dar a seus familiares, alunos e companheiros de trabalho, a mais valiosa talvez seja a força de vontade que o impulsiona diariamente. Ao contar sobre seus 27 anos de experiência em que trabalhou na TELERJ, relata com saudades o quanto aprendeu e amadureceu na área de faturamento e com seus colegas de trabalho. “Assim como o marinho cheira a maresia, eu também cheiro a telefonia”, brinca.

No Rio de Janeiro, Edson encontrou todas as oportunidades para buscar seus sonhos. Acreditando que sempre há um recomeço, encara essa fase de aposentadoria como a nova chance de aplicar tudo o que já aprendeu no decorrer dos anos para a efetiva realização dos sonhos ainda não concretizados.

Edson é filiado a um partido político e faz parte do seu Conselho de Ética, voluntariamente. Nesta atividade, realiza programas de governo

dos candidatos a governador, deputados estaduais e federais. Tais programas são voltados para a área de educação, especialidade adquirida como professor universitário.

O Rio de Janeiro continua lindo

É com essa paixão pela vida que Sousa aproveita o belo cenário do Rio de Janeiro para as atividades de lazer em família. Com sua esposa, Heloisa, 56 anos, e demais familiares, costuma assistir aos jogos do Flamengo no Maracanã, estádio que já foi palco de grandes momentos do futebol brasileiro e mundial.

As praias do Recreio dos Bandeirantes e da Barra da Tijuca, zona oeste da cidade, são algumas das mais frequentadas pela família, que desfruta da beleza natural do local. “Além dessas, gostamos de

ir às praias do interior, como a dos Cavaleiros, em Macaé, e a Lagoa de Iguaba Grande, onde temos grandes amigos”, completa.

Como bons cariocas, sábado é dia de bola no pé, seguida de um delicioso churrasco, caldo verde, feijoada, mocotó e outras delícias. Aos domingos, o destino é a Igreja Evangélica.

São grandes as expectativas quanto à cidade maravilhosa. “Devo reafirmar que o Rio de Janeiro continua lindo e o povo carioca é muito receptivo e camarada. Com a Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016, o Rio terá grandes avanços, tanto em saneamento, urbanismo, transporte e outros, como também na área social – oportunidades de emprego, renda e diminuição da violência urbana, com a implantação das Unidades de Polícia Pacificadora, as UPPs”, afirma Sousa sobre o grande futuro que os aguarda.



Edson, acompanhado de sua sobrinha Alice e seu genro Marcelo, prestigia a festa escolar de sua neta, Bruna, em um clube da praia do Recreio dos Bandeirantes

A Revista Sistel quer contar a história da sua vida e da cidade em que reside. É uma forma de mostrarmos a riqueza do nosso País, e claro, de ressaltar a sua participação nesse processo de construção da cultura regional. Você poderá ser um ilustre personagem nas próximas edições. Envie sua história para: revistasistel@sistel.com.br.

Práticas domésticas que preservam o meio ambiente

Quando o assunto é preservar o meio ambiente, atitudes simples podem fazer toda a diferença

Dariamente nos deparamos com reflexões de como tornar o mundo melhor. Por todo lado ouvimos falar sobre atitudes verdes, práticas sustentáveis e desenvolvimento aliado à conservação ambiental.

É certo que o esforço contra impactos ao meio ambiente é um tema conhecido por todos. No entanto, ainda são poucas as vezes em que realmente nos preocupamos em ter atitudes diferentes diante de algumas situações. Seja por desconhecimento, falta de vontade, ou até mesmo por descrença quanto à mudança de atitude do mundo em geral. Devemos lutar contra aquele senso comum de que "sozinho não faço diferença".

Certamente, pequenas mudanças nos hábitos domiciliares, por exemplo, podem repercutir de uma forma extraordinária na preservação do meio ambiente. Afinal, é possível adotar práticas ecológicas eficientes até mesmo dentro de casa. Costumes corriqueiros como preparar uma refeição, lavar a louça, tomar banho e escovar os dentes podem se tornar atitudes mais sustentáveis do que você imagina.

Separe corretamente o lixo para a reciclagem

Não lave a calçada com água. Varra e recolha a sujeira

No banho, quando for se ensaboar, mantenha o chuveiro fechado

Tampe as panelas durante o cozimento dos alimentos



Um dos quesitos-chave para a sustentabilidade ambiental é o combate ao desperdício de água.

Uma dica ao lavar a louça é tirar o excesso de sujeira dos utensílios com um jornal ou papel toalha, antes de ensaboá-los e enxaguar. Isso evita o gasto excessivo, tanto de água quanto de detergente.

Ainda com a louça, procure ensaboar tudo antes do enxágue. Assim, você evita danos à natureza.

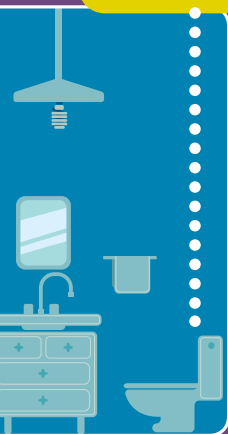


Há uma estimativa de que uma torneira aberta pode **gastar entre 12 e 20 litros de água por minuto**. Caso esteja pingando, o consumo é de até 46 litros por dia.

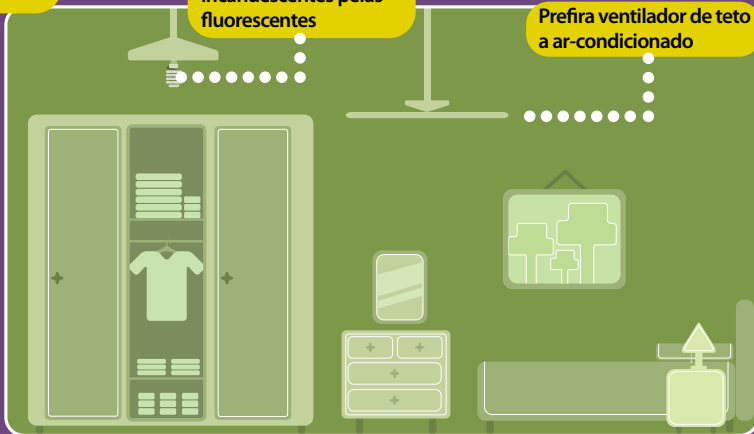
Acredite

Suas atitudes fazem a diferença para a construção de um mundo melhor. E por sabermos o grande impacto que elas exercem sobre a natureza, destacamos algumas dicas de boas práticas domésticas

Não use o vaso sanitário como lixeira ou cinzeiro



Substitua as lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes



Prefira ventilador de teto a ar-condicionado

Lembre-se de desligar os aparelhos eletrônicos da tomada quando não estiverem sendo usados

Defina um dia da semana para passar e lavar roupas, junte uma quantidade razoável de roupas para lavá-las e passá-las de uma vez só

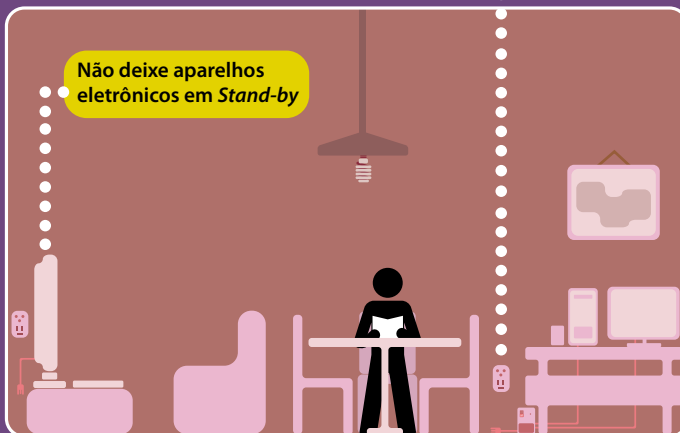
Não deixe as roupas na máquina depois de limpas

Reutilize embalagens, como potes de vidro de geleia



Nunca deixe a porta da geladeira aberta

Não deixe aparelhos eletrônicos em Stand-by



Ao lavar a louça, procure retirar todo o excesso de sujeira com jornal velho ou outro papel que possa ser jogado fora ao final do processo

Não forne as prateleiras internas da geladeira

Use uma bacia de água para ensaboar a louça e abra a torneira somente para enxaguá-la; use detergentes biodegradáveis; deixe as panelas de molho antes de lavá-las

Conserte vazamentos. Não deixe, por exemplo, torneiras pingando

Ainda relativo ao consumo de água e com um incentivo bastante peculiar, a ONG SOS Mata Atlântica lançou, em 2009, uma enquete no mínimo curiosa. Em seu [site](http://www.xixinobanho.org.br), o internauta revela sua intimidade ao responder à pergunta: "você faz xixi no banho?" Foi por meio dessa campanha que a ONG conseguiu mostrar para milhares de pessoas que fazer xixi no chuveiro não é desagradável como muita gente pensa. Ao adquirir esse hábito, cada pessoa evita pelo menos uma descarga por dia, o que equivale a uma economia de até 30 litros de água.

Dicas culturais da Sistel

LEITURA

Foto: divulgação



Como Transformar a Terceira Idade na Melhor Idade

Sim. O tempo passa para todos nós. Porém, a maneira como vivenciamos e usufruímos deste tempo é singular e, por vezes, digna de ser aprendida. Com uma abordagem médica especializada e, ao mesmo tempo, humana e acolhedora, o Dr. Luiz Freitag mostra-nos, por meio de sua experiência, que é possível transformar, conscientemente, a soma dos anos de vida em riqueza para aqueles que amamos. Assim, passamos a descobrir a diferença entre “um homem velho” e “um velho homem”.

Preço médio: R\$ 26,00

INTERNET

Tenha um Cérebro Melhor

Assim como o exercício físico é um excelente aliado para manter a saúde em dia, o exercício mental também ocupa posição de destaque no funcionamento do corpo humano. Desenvolver atividades variadas que estimulam diferentes áreas do cérebro é importante para mantê-lo saudável e com suas funções em perfeito funcionamento. Trocar de mão ao escovar os dentes, se vestir de olhos fechados, e outras simples atividades, podem ajudar a evitar diversas preocupações e doenças como o Mal de Alzheimer.

Sabendo disso, o site *cerebromelhor.com.br* oferece aos visitantes e usuários programas personalizados de exercícios mentais, que visam desenvolver a memória, visão espacial, linguagem, atenção e raciocínio lógico.

Para desenvolver todas as funções cerebrais, o Cérebro Melhor oferece mais de 20 tipos de exercícios em forma de jogos interativos com níveis de desafio diferenciados.



Quem quiser conhecer a proposta do site acesse: www.cerebromelhor.com.br para experimentar alguns dos jogos disponíveis gratuitamente.

INTERAÇÃO



Caro(a) leitor(a),

Este espaço é destinado à sua participação. Fique à vontade para sugerir temas a serem abordados nas próximas edições ou para 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

Foto: divulgação



CINEMA

Comer, Rezar, Amar

Muito aguardado nos cinemas, o filme que escala Julia Roberts a assumir o papel principal, traz a história autobiográfica de Elizabeth Gilbert, uma mulher de sucesso profissional e pessoal, mas que, ainda assim, sente-se vazia. Perdida e confusa, Liz sai em busca do que realmente deseja na vida. Recentemente divorciada, sai da zona de conforto, arriscando tudo para mudar sua vida, embarcando em uma jornada ao redor do mundo que se transforma em uma busca por autoconhecimento. Em suas viagens, ela descobre o verdadeiro prazer da gastronomia na Itália; o poder da oração na Índia, e, inesperadamente, a paz interior e equilíbrio de um verdadeiro amor em Bali. Baseado no *best-seller* autobiográfico de Elizabeth Gilbert, Comer, Rezar, Amar prova que a vida é mais do que a inócua busca por algo exterior, como trabalho, casamento e filhos.



Atenção!

O prazo final para a realização do Pacote de Exames Preventivos está chegando.

31 de Março de 2011

Faça o seu. Não deixe para a última hora.

Não se esqueça: o período máximo para realização do primeiro ao último procedimento são 60 dias corridos.

Fale com a Sistel

Portal Sistel: www.sistel.com.br

Fale Conosco (disponível na área restrita do Portal Sistel)

Central de Relacionamento: 0800 887 7005



Sistel

Fundação Sistel de Seguridade Social



VOCÊ INVESTE HOJE E COLHE MAIS TRANQUILIDADE AMANHÃ

Um futuro tranquilo começa com investimentos de hoje. Se você é participante de um dos planos CPqD PREV, Telebrás PREV ou CEL PREV, pode alterar sua taxa de contribuição básica durante todo o mês de dezembro e garantir maiores rendimentos de aposentadoria, deixando o seu amanhã mais seguro.

Para alterar sua contribuição, basta entrar na área restrita do Portal Sistel, acessar o menu "Requerimentos", clicar no formulário "Alteração de Taxa". Então, imprima e envie o documento preenchido para a sede da Sistel, pelo correio. É fácil, rápido e garante tranquilidade para o seu futuro.

Para conhecer as alternativas de contribuição e como realizar aportes extras para o seu plano, consulte o regulamento.



Portal Sistel: www.sistel.com.br

Fale Conosco (disponível na área restrita do Portal Sistel)

Central de Relacionamento: 0800 887 7005