

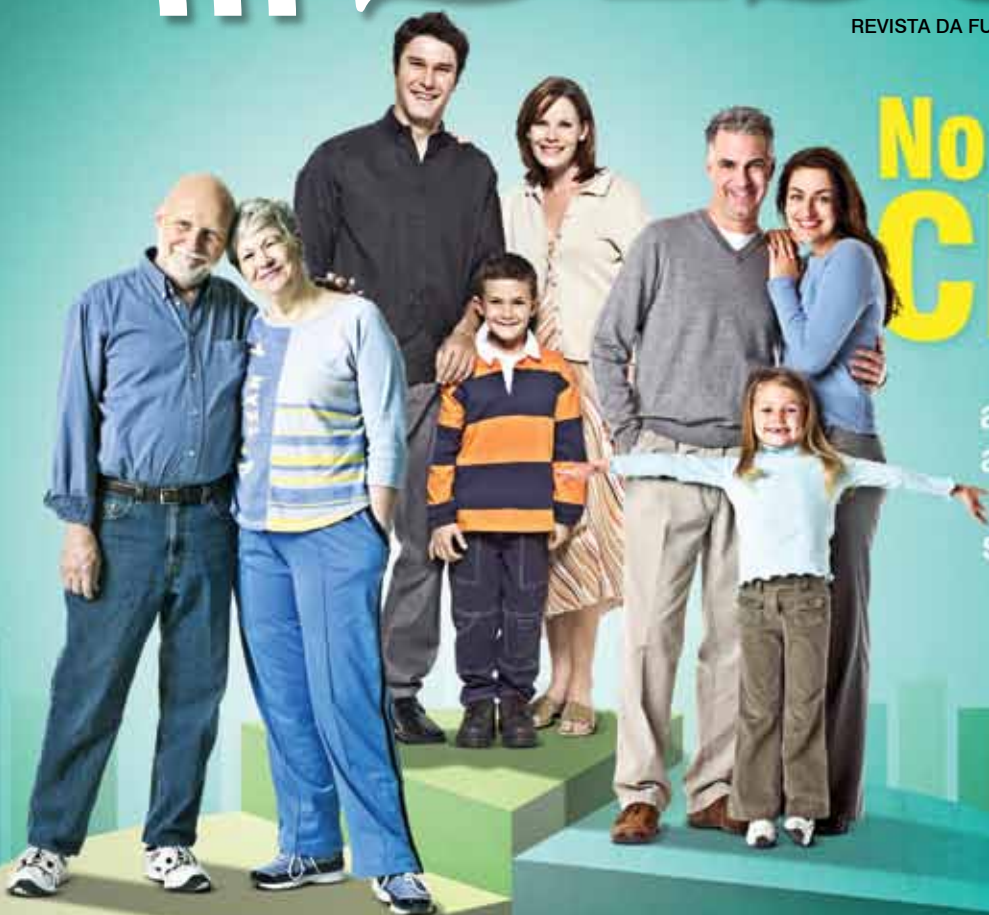
REVISTA

Sistel

REVISTA DA FUNDAÇÃO SISTEL DE SEGURIDADE SOCIAL
ANO IV • N.º 08 • MAIO/JUNHO 2012

No Caminho CERTO

Pesquisa de opinião
aponta que 91,9% dos
assistidos e 89,8% dos
participantes estão
satisfeitos com a Sistel



Especial

Cartão Nacional de Saúde:
saiba mais sobre esse
direito dos brasileiros

Saúde

Especialista fala sobre a
importância da medicina
preventiva

Sistel e Você

As novidades e avanços
do programa Sistel
Presente

NADA COMO ENCONTRAR VELHOS AMIGOS

Você que é assistido da SISTEL, não pode deixar de participar do **Sistel Presente 2012**. Um evento que faz parte das ações do EducaPREV Sistel, onde você obtém informações sobre os planos previdencial e assistencial, recadastramento, empréstimo e o pacote de exames preventivos, dentre outros assuntos. Assim, você fica por dentro de tudo que acontece e ainda encontra velhos amigos.

FIQUE ATENTO À AGENDA NA SUA CIDADE E PARTICIPE

- 12/6/2012 • Paraíba
- 14/6/2012 • Pernambuco
- 26/6/2012 • São Paulo
- 25/7/2012 • Juiz de Fora
- Ago./2012 • Santa Catarina
- Ago./2012 • Paraná
- Set./2012 • Bahia
- Set./2012 • Minas Gerais
- Out./2012 • Rio de Janeiro



Editorial

Preocupada em aprimorar os serviços e estreitar cada vez mais o relacionamento com seu público, a Sistel realiza todo ano pesquisa de imagem e satisfação para ouvir seus assistidos e participantes. Esse é o assunto da matéria principal desta edição, que mostra a importância do trabalho para que a Fundação faça avaliação criteriosa de seu desempenho e siga no caminho certo. Os resultados positivos servem de motivação para aprimorar os processos de trabalho.

Em atendimento às sugestões feitas na pesquisa, na editoria Sistel e Você é possível encontrar informações sobre as principais mudanças e novidades do programa Sistel Presente. Criado em 2009, o evento passou por reformulação e está se adequando aos pedidos e expectativas de seu público.

Ainda nesta edição trazemos uma entrevista com a Dra. Marcela Abunahman Freitas, médica da AxisMed, que alerta sobre a importância da prevenção. De acordo com a profissional, este é o antídoto contra muitas doenças, inclusive para as crônicas.

Quem cuida da saúde tem vida longa e pode aproveitá-la mais. Em Trajetória de Sucesso, um bate papo com a cantora pernambucana Luba Diniz, de 66 anos. A aposentadoria foi a oportunidade que ela esperava para deslanchar na carreira musical, gravando seu primeiro CD, dedicado especialmente aos seus amigos.

Em Conexão Brasil, os leitores podem fazer um passeio intimista e cultural por Minas Gerais. Aproveitando o gancho, a revista traz dicas de palestras e cursos para quem quer investir em empreendedorismo individual. E para o entretenimento dos assistidos, sugestões de livros e filmes que, além de divertirem, promovem uma reflexão sobre a vida.

Aproveite as dicas e fique por dentro de tudo que acontece na Fundação. Boa leitura!

Wilson Carlos Duarte Delfino
Diretor Presidente da Sistel



Revista da Fundação
Sistel de Seguridade Social
Ano IV • n.º 8 • maio/junho 2012

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 Garcia Munhoz

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

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

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

FOTOGRAFIA:
Arquivo Sistel, Thinkstockphotos,
Adriano Cardozo e arquivos
pessoais de Marcella Abunahman
Freitas, José Expedito Barbosa,
Márcio Eustáquio e Luba Diniz

ILUSTRAÇÃO:
Diego Pizzini

TIRAGEM:
30.000 exemplares

IMPRESSÃO:
Athalaia Gráfica e Editora S.A.

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

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



Adriano Cardozo



Thinkstockphotos

07 VISÃO DE FUTURO
O especialista financeiro Alvaro Modernell dá dicas sobre como equilibrar o seu orçamento

16 ESPECIAL
Conheça as vantagens do Cartão Nacional de Saúde que passou a ser exigido pela ANS

10 SEGURIDADE SISTEL

Pesquisa nacional revela que assistidos e participantes estão satisfeitos com os serviços da Fundação

05 SISTEL E VOCÊ
Conheça a agenda e as novidades do Programa Sistel Presente

15 CULTURA
Uma ótima seleção de livros, filme, curso e *site* para você

18 SAÚDE
Em entrevista exclusiva, a doutora Marcella Abunahman Freitas fala sobre a importância da medicina preventiva

22 TRAJETÓRIA DE SUCESSO
O talento da assistida Luba Diniz, que lançou um disco de MPB

24 CONEXÃO BRASIL
A modernidade de Belo Horizonte enriquecida culturalmente pelos projetos do aposentado Márcio Eustáquio



Arquivo Sistel

Sistel Presente:

mais dinâmico e eficaz

A Fundação aprimora o programa que é parte do EducaPREV SISTEL

O Sistel Presente mudou para melhor. Neste ano, o programa passou por reformulação e vem se adequando às novas necessidades e expectativas dos participantes e assistidos da Fundação. As mudanças atendem às sugestões feitas na última pesquisa de opinião da Sistel e também na pesquisa entregue logo após o evento aos convidados. As palestras, antes chamadas de reuniões de aprendizado, ficaram mais dinâmicas e passaram para o período da manhã. E o mais interessante: a confraternização entre os antigos amigos continua. Todos participam de um delicioso café da manhã e têm a oportunidade de colocar o papo em dia. Os atendimentos da equipe de colaboradores Sistel iniciam a partir das 7h30 e se estendem até as 16h.

Realizado desde 2009, o Sistel Presente todo ano apresenta novidades. Quem define suas mudanças são os próprios assistidos e participantes com suas sugestões. O programa é mais uma oportunidade de aproximação do público com sua Fundação e uma importante ação prevista no EducaPREV

SISTEL: Programa de Educação Previdenciária, Financeira e Assistencial da entidade. O evento oferece palestras com temas atuais e atendimento personalizado realizado pela equipe de colaboradores. O Sistel Presente tem à disposição de seus convidados informações e orientações sobre como cuidar da saúde, como organizar as finanças e como aproveitar as vantagens que o Portal Sistel (www.sistel.com.br) oferece.

Além disso, indo ao evento, é possível conhecer melhor as novidades do Pacote de Exames Preventivos 2011/2012, solicitar empréstimo, realizar o recadastramento e atualizar seus dados na Fundação. Ao final de cada palestra, são sorteados brindes aos assistidos.



Arquivo Sistel

No atendimento personalizado, assistidos recebem orientações da equipe Sistel

Em 2011, o programa esteve em 20 estados e realizou 23 eventos do Sistel Presente (entre a versão expressa, só para atendimento agendado, e a versão convencional, com atendimento e reuniões de aprendizado). Neste ano, serão 16 eventos (veja o calendário nesta página). O trabalho realizado pelos colaboradores da entidade está sendo bem avaliado pelo público. Cerca de 90% dos assistidos estão satisfeitos com o Sistel Presente, segundo resultado da pesquisa de opinião e imagem realizada entre dezembro/2011 e fevereiro/2012. (Leia mais sobre a pesquisa na página 10).

Orientar é preciso

A palestra de abertura do Sistel Presente é proferida pelo diretor da Fundação. Com duração de uma hora, é a oportunidade para tirar dúvidas, conhecer um pouco mais sobre os projetos e processos da instituição e saber tudo sobre o seu plano de previdência. Até abril, um dos assuntos mais abordados foi a eleição para os conselheiros da Sistel, escolhidos, por votação, pelos assistidos da Fundação. A escolha dos conselheiros aconteceu entre os dias 2 e 11 de abril.

Apesar de os temas das palestras variarem de acordo com o interesse do público, alguns são mantidos por sua importância e relevância. Na palestra sobre educação financeira, há orientação de como equilibrar o orçamento familiar, recebendo dicas de como negociar e eliminar dívidas, para o consumo consciente, empréstimo consignável e dicas de como poupar e investir. Já na palestra sobre plano de saúde, o assistido fica sabendo os principais benefícios do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e as vantagens de seu Programa de Coberturas Especiais (PCE).

A palestra Desvendando as Vantagens da Internet, antes chamada de Inclusão Digital, ficou ainda mais

didática e atraente. Durante a palestra é apresentado vídeo mostrando as principais vantagens que o uso da internet traz e também as facilidades que a área restrita do Portal Sistel oferece aos assistidos da entidade. Iniciativas como esta têm ajudado a incluir, digitalmente, os assistidos.

A última pesquisa da Fundação aponta que o número de assistidos que acessam a internet aumentou consideravelmente nos últimos anos. Entre os assistidos, chega a 54,9% e mais da metade (51,4%) utiliza o Portal Sistel para tirar suas dúvidas, consultar demonstrativo de pagamento ou imprimir o boleto de saúde.

A orientação nutricional é oferecida aos assistidos no estande de saúde, onde é possível realizar exames básicos de saúde como: aferição de pressão, medição da glicemia e da circunferência abdominal.

São formadas turmas pela nutricionista que instrui os assistidos a adquirir uma alimentação saudável e balanceada.

Esclarecimentos jurídicos

O serviço de esclarecimentos jurídicos é outro tipo de atendimento oferecido no Sistel Presente que tem, a cada edição, atraído mais assistidos. Em consonância com a missão da Fundação na área de responsabilidade social, profissionais da área jurídica da Sistel tiram dúvidas sobre questões judiciais de caráter geral, que podem envolver propriedades, rescisão de contratos de empregados, divórcio, direitos de esposa/marido e companheiro(a), pensão alimentícia, testamento, plano de previdência: direitos e deveres, revisão de benefício do INSS deferido pelo Supremo etc. Para ser atendido, o interessado deve fazer o agendamento, antes do evento, pela área restrita do Portal Sistel ou pela Central de Relacionamento (0800 887 7005). O atendimento individual de esclarecimentos jurídicos dura, em média, 30 minutos.

Fique atento aos próximos eventos do Sistel Presente e participe!

VEJA ONDE SERÃO OS PRÓXIMOS EVENTOS DO SISTEL PRESENTE, MARQUE NA SUA AGENDA E PARTICIPE!

12/6/2012 – Paraíba	Ago./2012 – Paraná
14/6/2012 – Pernambuco	Set./2012 – Bahia
26/6/2012 – São Paulo	Set./2012 – Minas Gerais
25/7/2012 – Juiz de Fora	Out./2012 – Rio de Janeiro
Ago./2012 – Santa Catarina	
Acesse o Portal Sistel para informações adicionais	

“CADA PESSOA TEM QUE TER CONSCIÊNCIA DE QUE É IMPORTANTE TER AS SUAS CONTAS SOB CONTROLE”

Com experiência ampla nos mercados bancário e financeiro, Álvaro Modernell fala sobre a importância da educação financeira nos dias de hoje e dá dicas preciosas de como equilibrar o seu orçamento

Estruturar o orçamento familiar é uma tarefa fácil. Em um primeiro momento, essa frase pode até soar pretensiosa, mas acredite, não é. Em entrevista à Revista da Sistel, o especialista em educação financeira Álvaro Modernell explica que muitas pessoas acham que para poupar dinheiro é necessário ter à disposição um bom consultor financeiro ou ser um especialista na área. Na verdade é preciso fazer, de acordo com sua avaliação, uma adequação no orçamento com pequenos ajustes na rotina.

Sócio-fundador da Mais Ativos Educação Financeira, Álvaro Modernell sabe o que fala. Trabalhou muitos anos nas áreas financeira e educacional. Como gerente de banco, professor ou consultor financeiro, ajudou centenas de profissionais liberais a aprenderem a poupar e a ganhar dinheiro. Palestrante de sucesso e escritor de vários livros e artigos sobre o tema, diz que, hoje em dia, as pessoas necessitam de orientação básica em educação financeira. E quanto antes, melhor. Se possível, na infância.

Para Álvaro, essa questão está muito mais ligada à mudança de posturas e de atitudes do que basicamente ter conhecimento de instrumentos financeiros. Ele faz uma analogia entre a gestão financeira e a disciplina de uma dieta alimentar. “Às vezes, é preciso um especialista, mas na maioria não precisa. Basta ter uma atitude. Quem não sabe que, para ter uma vida saudável, tem que gastar mais calorias do que consome? Como isso será feito é só um detalhe”, afirma.





O especialista resalta que 2/3 dos problemas com finanças poderiam ser resolvidos com atitudes. É só gastar menos com supérfluos, controlar um pouco as despesas, fazer um levantamento do que se gasta, poupar pelo menos 10% do que ganha, investir e pensar um pouco mais no futuro. “Não existe um modelo único que sirva para qualquer pessoa, assim como uma dieta não cabe para qualquer um. Cada pessoa tem que ter consciência de que é importante ter as suas contas sob controle”, explica. A pessoa só deve procurar um especialista quando as dívidas estão muito críticas ou se quer melhorar seus investimentos.

Modernell considera que, para ganhos mais significativos, a gestão financeira deve envolver toda a família. Acredita que o diálogo pode ajudar muito, principalmente nas relações entre marido e mulher. Conversar para encontrar o equilíbrio financeiro é a palavra-chave. Além disso, é preciso incentivar a educação financeira desde a infância. Modernell crê que os pais, assim como as empresas, devem estimular a educação previdenciária.

Na sua concepção, a falta de educação previdenciária ainda é um dos grandes problemas da população brasileira. Ele pondera que o jovem deve pensar em uma previdência complementar antes mesmo de começar a trabalhar. “É isso que vai fazer

a diferença para manter o padrão de vida. A partir do quinto ano de trabalho, o ideal seria ter uma previdência privada concedida pela empresa ou a previdência aberta contratada por ele”.

Modernell avalia que a Sistel pensa mais à frente em comparação aos outros fundos de pensão do Brasil, porque, além do trabalho que faz para os aposentados, foi o primeiro fundo brasileiro que investiu em educação previdenciária infantil. No ano passado, a Fundação lançou o livro *O Tesouro do Vovô*, em parceria com o educador. A cartilha estimula os assistidos a levarem aos seus netos princípios e fundamentos de educação financeira e previdenciária. “Isso para mim é a essência do que deveriam cumprir os fundos de pensão em termos de educação previdenciária. Pensar não só naqueles que estão ligados à entidade, mas na família e nas futuras gerações”.

“ **Têm pessoas que não conseguem resistir ao consumo de produtos caros. Nada contra comprar, desde que pague à vista** ”

Como estruturar um orçamento

Modernell explica que o primeiro passo para estruturar um orçamento é fazer um balanço pessoal de como está a sua situação financeira. É preciso mensurar o patrimônio, as dívidas e os investimentos. A segunda questão é saber qual é o fluxo de caixa normal: receita que se tem à disposição e quais são as despesas. Também é dever de casa dividir as despesas fixas (aluguel da casa, mensalidade escolar e o plano de saúde, por exemplo) das despesas variáveis (conta de telefone, alimentação e gastos com gasolina) e das despesas esporádicas (impostos, doenças, viagem fora de hora etc).

“É bom que você conheça isso. Qual é o nível de detalhamento? É o nível de sua personalidade. Se você é uma pessoa que se dispõe a acompanhar de perto e tem objetivos mais firmes, o controle tem

que ser mais rígido.” Modernell afirma que alguns especialistas recomendam andar sempre com um caderninho para anotar todas as despesas. “Isso para mim e para muitos não funciona. Eu uso um dinheiro pequeno no bolso para pequenos gastos eventuais. Agora, as demais despesas mensais precisam estar sob controle.”

Ele destaca que é sempre melhor comprar à vista. “Têm pessoas que não conseguem resistir ao consumo de produtos caros. Nada contra comprar, desde que pague à vista. Se a pessoa não resistir à tentação e parcelar em 12 vezes é porque não está no momento de ter aquele produto. Essa relação entre o poder de compra e o nível de ansiedade é que deve ser equilibrado.”

Utilize melhor o seu cartão de crédito

Segundo Modernell, o cartão de crédito pode ser usado como meio de pagamento e de financiamento. Utilizá-lo como meio de pagamento é uma excelente alternativa, porque, entre outras coisas, a pessoa não precisa carregar dinheiro e consegue organizar o orçamento mensal. Tudo fica especificado na fatura. Além disso, podem alcançar outros benefícios, como programas de milhagem oferecidos por algumas operadoras.

Usar o cartão de crédito como fonte de financiamento é uma armadilha. Isso acontece quando as pessoas não conseguem pagar a fatura e a parcelam, jogando a dívida para frente. “Essa é, indiscutivelmente, a mais cara de todas. Depois que entra nesse circuito vira uma bola de neve”, afirma. Ele conta que ainda existe o uso do cartão de crédito de forma intermediária, quando se parcela a compra, mas sem juros. Explica que isso pode dar uma falsa sensação de aumento do poder aquisitivo, porque a pessoa tem limite para comprar, mas vai gerando dívida. “Se você comprou uma passagem aérea em dez vezes, você assumiu uma dívida em dez meses, mesmo que você tenha dinheiro guardado. Têm pessoas que acham que só estão devendo quando a conta está vencida. Se você tem que pagar alguma coisa a alguém, você deve”, ensina.

Aposentado: invista em você

A dica do consultor financeiro para os aposentados é: use o dinheiro disponível para cuidar de sua saúde e do seu lazer. Para ele, o aposentado deve ter um bom plano de saúde, que possa cobrir uma possível internação hospitalar ou uma cirurgia. “O importante é que o plano ofereça assistência médica e hospitalar compatível com a necessidade da idade”, observa.

Em segundo lugar, o aposentado deve fazer uma reserva de dinheiro para eventuais surpresas e nunca utilizar os recursos adquiridos ao longo da vida para financiar desejos ou caprichos momentâneos de filhos ou de netos. “Não se deixe levar pela emoção. Aos pais cabe criar os filhos e aos avós não cabe criar os netos e muito menos continuar sustentando os filhos na vida adulta. É necessário equilíbrio emocional”.

Modernell recomenda que, a partir dos 50 anos, a pessoa seja menos agressiva na forma de investir seus recursos. “Procure investimentos mais tradicionais e conservadores, como renda fixa e poupança. Se for comprar ações, escolha as empresas mais tradicionais. Uma excelente alternativa são os títulos do tesouro direto”.

Dívidas: o que fazer?

Levantamento do Índice de Expectativas das Famílias (IEF), divulgado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea),

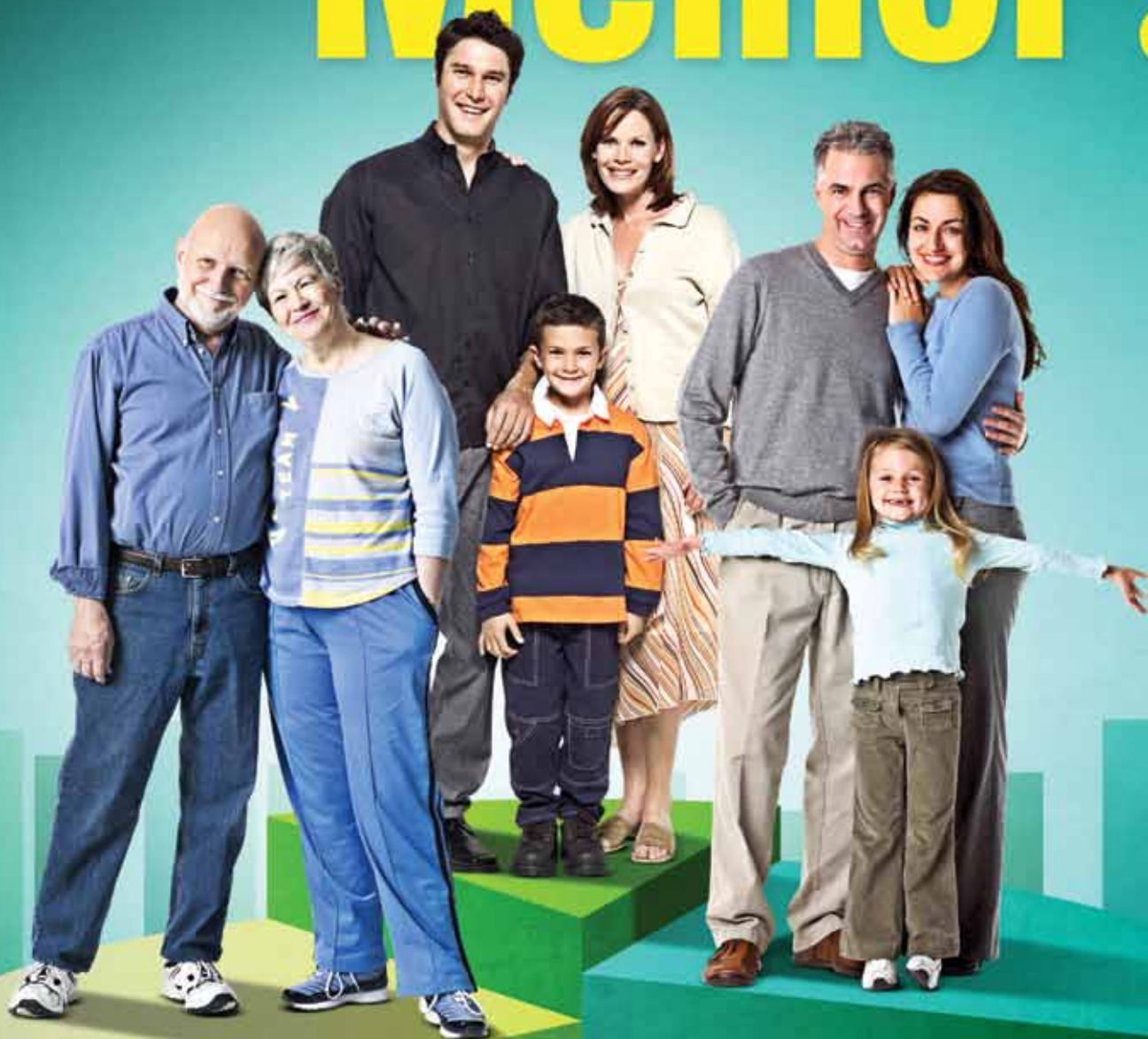
no início do mês de março, revela que 45,9% das famílias brasileiras têm algum tipo de dívida. O percentual é elevado, mas muitos não sabem que para estruturar o pagamento das dívidas não é necessária nenhuma mágica.

Na opinião de Modernell, a primeira tarefa é “fechar a torneira”, cortando os supérfluos, e, se for preciso, cortar também o que for essencial. Ele conta que, em alguns casos, a pessoa deve tanto que tem a obrigação de reduzir os gastos para conseguir pagar as dívidas. “Se você come um tipo de carne, neste período de contensão, compre outra mais barata. Se tem filhos matriculados na escola particular, coloque na pública. Se comprava roupas todo mês, pare de comprar. Se andava de carro de luxo, mude para o popular ou transporte público. Antes de recorrer a terceiros, corte todas as despesas possíveis. Esse é o ponto número um”, ensina.

A segunda alternativa é buscar outra fonte de renda, como outro emprego ou bicos ou fazer horas-extras. “Em último caso, se for necessário sacrificar o seu patrimônio para sair das dívidas, que seja feito. Enquanto o dinheiro que você aplica rende a passos lentos, os juros do dinheiro que você toma emprestado correm rapidamente”, finaliza.



Melhor a



cada ano

Resultado da pesquisa de opinião e imagem realizada com assistidos e participantes da Sistel demonstra que a instituição segue o caminho certo quando trata do seu maior bem: VOCÊ

Assistidos e participantes da Sistel estão satisfeitos com os serviços oferecidos pela instituição. É o que registra pesquisa de imagem e satisfação realizada pelo instituto Opinião Informação Estratégica com 3.920 assistidos e 527 participantes de diversas regiões do País.

O levantamento revela que 91,9% dos assistidos estão muito satisfeitos ou satisfeitos com o trabalho da entidade. Entre os participantes, o percentual fica quase na mesma faixa: 89,8%. Quando perguntados sobre credibilidade e solidez, 94,6% dos assistidos e 98,1% dos participantes dizem que a Fundação possui essas qualidades.

As duas últimas pesquisas de satisfação da Sistel, de 2010 e de 2011, passaram por uma auditoria interna independente. O gerente de auditoria da Sistel, Silvio Gulias Junior, explica que alguns pontos de risco foram avaliados: como a competência técnica da empresa contratada e se as normas internas de contratação foram respeitadas. Isso é feito para atestar a veracidade dos dados coletados.

Os resultados da pesquisa são transparentes e provam que a Sistel realiza um trabalho consistente, dinâmico e sintonizado com a necessidade do seu público. Pela riqueza de detalhes e nível de informações, a análise permite que a Fundação aprimore seus serviços, programas, projetos e desenvolva novas metodologias de trabalho, pois coloca de forma muito clara os pontos fracos e fortes da instituição.

Realizada entre dezembro de 2011 e fevereiro de 2012, a pesquisa também serve para que os entrevistados indiquem melhorias, façam sugestões e críticas, avaliando quesitos, como credibilidade, confiança, satisfação, transparência, pontualidade, canais de relacionamento, programas de saúde e o plano de assistência médica (PAMA e seu PCE), entre outros.

Sempre presente

Os resultados também confirmam que a aproximação da entidade com seus assistidos e participantes é bem aceita. Isso fica evidente quando se analisa um dos programas mais importantes da instituição: o Sistel Presente, que novamente recebeu uma boa classificação, atingindo 89,2% de satisfação entre os assistidos.

No Sistel Presente, que recebeu uma nova configuração para este ano (Leia mais na matéria da página 5), assistidos acompanham palestras com temas que abordam seu plano de previdência, assistência médica, educação financeira e inclusão digital. Eles também podem fazer uma consultoria nutricional ou esclarecer dúvidas jurídicas.

“
Os meios de comunicação utilizados, como a Revista Sistel, o Sinal de Saúde e o Informe Rede, novamente foram bem avaliados. Há quatro anos, o percentual em relação a esses temas fica acima dos 90%
”



O Pacote de Exames Preventivos foi outro programa bem avaliado por quem utilizou o serviço. No final do ano passado, a Fundação aprimorou ainda mais o programa para atender às sugestões dos usuários do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e do Programa de Coberturas Especiais (PAMA-PCE), consultados em outra pesquisa específica.

Na pesquisa, 88,1% dos entrevistados avaliaram como positivas as mudanças propostas, que abordaram a flexibilização do uso das guias de exames; alteração na data de envio do pacote anual de exames; ampliação do prazo de 60 para 90 dias na realização do pacote após o seu início; possibilidade de conclusão do pacote com base em procedimentos feitos fora da rede de prestadores, entre outros.

Outra boa constatação da pesquisa ficou relacionada ao grau de satisfação dos entrevistados com os serviços de assistência médica PAMA e PAMA-PCE. Os índices de satisfação ficaram em 87,6% para o PAMA e 93,3% para o PAMA-PCE. Em 2005, os indicadores corresponderam a 78,7% para o PAMA e 71,9% para o PAMA-PCE. Um salto representativo.

No entanto, os usuários dos serviços PAMA e do seu PCE não ficaram tão satisfeitos em relação à quantidade de médicos, hospitais e laboratórios oferecidos pelos planos. No PAMA, 70,6% estão satisfeitos e 20% insatisfeitos. Em relação ao PAMA-PCE, a impressão é quase a mesma: 72% satisfeitos e 22,9% insatisfeitos.

Boa comunicação

Os meios de comunicação, como a Revista Sistel, o Sinal de Saúde e o Informe Rede, novamente foram bem avaliados. Há três anos, o percentual em relação a eles fica acima dos 90%. Os entrevistados estão satisfeitos com os temas abordados, com os conteúdos das matérias e com o visual.

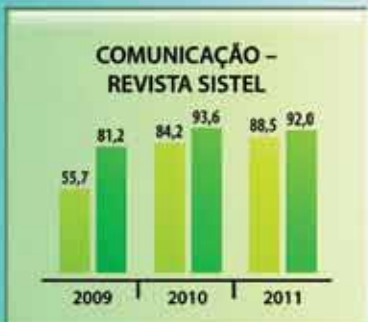
O atendimento da Central de Relacionamento também foi muito bem avaliado. Em 2009, esse serviço apresentou uma de suas piores avaliações em comparação aos anos anteriores. De lá para cá, a Fundação identificou o que deveria ser melhorado.

As mudanças e o trabalho desenvolvido foram traduzidos em satisfação: 93,2% dos assistidos e 94,5% dos participantes ativos avaliaram positivamente a Central. Números bem diferentes de 2009, quando chegou a registrar 72,6% (participantes ativos) e 85,4% (assistidos). Outro ponto relevante e bem julgado está relacionado à imagem da instituição: 89,9% dos assistidos e 89,1% dos participantes ficaram satisfeitos.

Thinkstock

CONHEÇA OS PRINCIPAIS RESULTADOS DA PESQUISA:

■ PARTICIPANTES ATIVOS
 ■ ASSISTIDOS





Arquivo Sistel

“
Não poderia imaginar.
Fiquei satisfeítíssimo.
Uma honra muito grande
”

Dia do Aposentado

RAZÃO DE VIVER

O Dia do Aposentado simboliza o justo agradecimento a quem dedicou à vida por um País melhor. E todo ano, é promovida uma homenagem aos aposentados das entidades associadas à Abrapp (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Privada). Neste ano, o evento foi realizado na Academia Brasileira de Letras, no Rio de Janeiro, e contou com a presença de diversas autoridades.

A Abrapp pediu que cada fundação indicasse o seu patrono e o seu homenageado. Ao total, 80 aposentados receberam um diploma alusivo ao seu dia. A Sistel escolheu o ex-funcionário da Telebrás, Luiz Carlos de Oliveira Cerqueira, de 77 anos, para representar os assistidos da Fundação. Aposentado

“
Não dá tempo de ficar parado. Levanto às 6h30 e só vou dormir depois da meia-noite e meia por causa dos projetos e eventos culturais de que participo
”

desde 1990, ele ficou muito emocionado e surpreso com a indicação. “Não poderia imaginar. Fiquei satisfeítíssimo. Uma honra muito grande”, afirmou. Ele foi acompanhado de sua esposa e encontrou-se com sua irmã na cidade maravilhosa.

Cerqueira, que escreve poesias, crônicas, pinta, desenha é um exímio colecionador de discos antigos, selos, moedas e cartões postais. Conta que sua vida anda mais agitada depois da aposentadoria: “Não dá tempo de ficar parado. Levanto às 6h30 e só vou dormir depois da meia-noite por causa dos projetos e eventos culturais que participo”. Ele dá uma dica para quem se aposentou ou está para fazê-lo: “Realize aquilo que sempre teve vontade, mas que o trabalho não deixava. Nunca fique parado”.

E isso ele faz muito bem. Cerqueira acumula vários cargos e atividades: é primeiro-secretário do Instituto Histórico e Geográfico do Distrito Federal (IHG-DF), primeiro-tesoureiro da Associação Nacional de Escritores (ANE), conselheiro da Academia de Letras e Música do Brasil, conselheiro e fundador da Associação Filatélica e Numismática de Brasília e presidente da Casa do Poeta Brasileiro – Seção DF, além de ser membro de outra infinidade de academias. O poeta busca em suas atividades diárias uma razão de viver. Seu desempenho serve de exemplo para muitos que não sabem o que fazer com sua aposentadoria.

Dicas Culturais DA SISTEL

INTERNET

Escreva seu livro

<http://www.escrevaseulivro.com.br>

Com quase 30 anos de experiência profissional em editoras, Laura Bacellar percebeu que a maioria dos autores sempre teve problemas de comunicação com as editoras de livros. Em 2009, ela realizou uma antiga vontade, ao lançar um portal na internet inteiramente dedicado a apresentar aos escritores como funciona o universo das editoras. No site estão, compiladas por ela e o produtor gráfico Sidney Guerra, informações que ajudam quem está começando a carreira. “Como começar a escrever?”, “o que eu não devo fazer?” ou “dicas de um escritor de sucesso” são alguns dos tópicos disponíveis. Existe, ainda, um espaço dedicado à troca de informações e um fórum de discussões para os usuários da página. “O mercado vem mudando, e agora os prestadores oferecem um leque mais variado de serviços, acompanhado de armadilhas mais difíceis de serem percebidas pelos autores”, explica Laura Bacellar, que é também autora do livro “Guia prático de edição e publicação”.

FILME

Heleno

Gênero: Drama – Biografia

Príncipe do Rio de Janeiro nos anos 40, o jogador de futebol Heleno de Freitas dividia seu tempo entre ser o craque do Botafogo e um galã de gênio explosivo que não abaixava a cabeça para qualquer um.

Interpretado por Rodrigo Santoro, o filme conta a história de vida deste ícone do futebol brasileiro, tanto em campo quanto nos bailes da alta sociedade carioca. Conquistador, Heleno viveu romances tórridos com muitas mulheres, até que se casou com Silvia. Com personalidade marcante, Heleno não fugiu à regra de um ídolo cheio de polêmicas e vícios. Da glória à decadência, Heleno mostra as dificuldades de ser o profissional acreditado pelo País e, em meio à indisciplina e aos vícios, assiste à perda da carreira, família e saúde.

Divulgação



FINANÇAS

Empreendedorismo Individual é um curso a distância ou presencial disponível na Ecommerce School que traz orientações de como abrir Lojas Virtuais usando plataformas gratuitas na internet. O curso inclui informações sobre registro de domínio, uso de imagem, pagamentos, atendimento ao cliente, escolha do produto e segmento da loja, customização da página etc. Nas aulas virtuais, os alunos contam com vídeos, textos, imagens e tutoriais, dicas e alguns segredos do comércio eletrônico. Para mais informações, acesse: <http://www.ecommerceschool.com.br>. Duração: entre 15 e 28 horas. Atendimento: de segunda a sábado, das 9h às 18h, pelo telefone (11) 3405 – 4221 ou e-mail: atendimento@ecommerceschool.com.br.

LEITURA

Os livros mais vendidos no País

De acordo com levantamento feito pela Revista Veja em 30 de maio de 2012

	FIÇÃO	NÃO FIÇÃO	AUTOAJUDA E ESOTERISMO
1	O FILHO DE NETUNO Rick Riordan	GUIA POLITICAMENTE INCORRETO DA FILOSOFIA Luiz Felipe Pondé	AGAPINHO – ÁGAPE PARA CRIANÇAS Padre Marcelo Rossi
2	A ESCOLHA Nicholas Sparks	PARA SEMPRE Kim e Krickitt Carpenter	ÁGAPE Padre Marcelo Rossi
3	UM HOMEM DE SORTE Nicholas Sparks	GUIA POLITICAMENTE INCORRETO DA HISTÓRIA DO BRASIL Leandro Narloch	DESPERTE O MILIONÁRIO QUE HÁ EM VOCÊ Carlos Wizard Martins
4	A GUERRA DOS TRONOS George R. R. Martin	UMA BREVE HISTÓRIA DO CRISTIANISMO Geoffrey Blainey	NIETZSCHE PARA ESTRESSADOS Allan Percy
5	JOGOS VORAZES Suzanne Collins	30 MINUTOS E PRONTO Jamie Oliver	É TUDO TÃO SIMPLES Danuza Leão
6	O FESTIM DOS CORVOS George R. R. Martin	MENTES ANSIOSAS Ana Beatriz Barbosa Silva	O PODER DOS QUIETOS Susan Cain
7	O MELHOR DE MIM Nicholas Sparks	STEVE JOBS Walter Isaacson	O X DA QUESTÃO Eike Batista
8	EM CHAMAS Suzanne Collins	1808 Laurentino Gomes	A PARISIENSE Ines de la Fressange
9	A TORMENTA DE ESPADAS George R. R. Martin	A CARNE E O SANGUE Mary Del Priore	NUNCA DESISTA DE SEUS SONHOS Augusto Cury
10	A ESPERANÇA Suzanne Collins	O LIVRO DA FILOSOFIA Vários	O MONGE E O EXECUTIVO James Hunter

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



Cartão Nacional de Saúde

Resolução do governo solicita que usuários de planos de saúde retirem o documento. Conheça as vantagens e saiba como obter o cartão

Remédios de alto custo fornecidos gratuitamente, academias de saúde e até mesmo aparelhos auditivos e óculos gratuitos são alguns dos serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), dos quais muitos brasileiros não têm conhecimento. Considerado um dos sistemas de saúde públicos mais abrangentes do mundo, fato é que toda população pode precisar do SUS a qualquer momento. Vale lembrar que o procedimento padrão para atendimentos de emergência dos Bombeiros ou do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) é encaminhar pessoas socorridas em acidentes de trânsito ou situações de risco, primeiramente, a hospitais públicos.

Por meio do Cartão Nacional de Saúde, a eficácia do sistema se torna palpável a todos os brasileiros. Sua finalidade é integrar as informações de atendimentos feitos pelos cidadãos nos postos de saúde e hospitais da rede pública, agilizando seu atendimento em qualquer unidade pública de saúde, quando este for necessário. “O cartão é acima de tudo um direito de todos os brasileiros”, afirma a coordenadora de Seguridade da Sistel, Bernardete Teixeira. “Por meio dele, os médicos têm um rápido

acesso ao histórico clínico dos pacientes assim que chegam aos pronto-socorros da rede pública”, acrescenta.

Como forma de reafirmar a importância desse instrumento, a Agência Nacional de Saúde (ANS) publicou resolução normativa determinando que as operadoras de saúde informem o número do Cartão Nacional de Saúde de todos os seus usuários, titulares e beneficiários. Veja a seguir como é fácil retirar o seu cartão e fazer o cadastramento do número no Portal Sistel.

PASSO A PASSO

1. Para todos os titulares e beneficiários que ainda não possuem o Cartão Nacional de Saúde, obtê-lo é simples. Basta se dirigir ao posto ou unidade de saúde mais próximo de sua casa portando documento de identidade e um comprovante de residência. O número do Cartão Nacional de Saúde é fornecido imediatamente e sem custos. Titulares e beneficiários de planos de saúde de todas as idades necessitam retirar o documento.



2. Para oferecer mais comodidade aos usuários do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e do Programa de Coberturas Especiais (PAMA-PCE), a Sistel disponibilizou, em seu portal da internet, espaço para que o titular e seus beneficiários possam efetuar, até 31/12/12, o cadastro do Cartão Nacional de Saúde.

Com o número em mãos, o assistido deverá acessar a área restrita do Portal Sistel (www.sistel.com.br) e preencher o formulário de cadastramento *online*, disponível desde

7 de maio. É a Sistel que vai retransmitir, posteriormente, as informações à Agência Nacional de Saúde.

3. Para os usuários do PAMA e PAMA-PCE que ainda não fizeram o recadastramento da Agência Nacional de Saúde do ano anterior, serão solicitadas no Portal Sistel as informações pendentes, além do número do Cartão Nacional de Saúde.

Os assistidos que não tiverem acesso ao Portal Sistel podem realizar o cadastramento, já com o número do Cartão Nacional de Saúde em mãos, por meio da Central de Relacionamento **0800 887 7005**, que também estará disponível para os que desejarem mais informações.



Thinkstockphotos

Marcella Abunahman

Médica da AxisMed – Gestão Preventiva da Saúde

“Falta ainda internalizar a medicina preventiva na cultura popular”

Entusiasta da medicina preventiva, a médica da AxisMed, parceira da Sistel, Marcella Abunahman Freitas, 32 anos, defende a precaução como um antídoto eficaz contra as doenças. Em entrevista para a Revista Sistel, ela fala sobre a importância de se realizar exames periódicos, sobre os fatores de risco para quem não tem uma alimentação balanceada e sobre as doenças que mais afetam pessoas acima de 60 anos, entre outros assuntos.

Para que haja a quebra de um paradigma que há tempos tomou conta da medicina brasileira, Marcella Abunahman sugere a disseminação de uma nova cultura preventiva entre os profissionais da saúde. “A formação do médico ainda é baseada no modelo assistencial, que pouco entende o indivíduo como ser social”, pondera. Marcella sempre teve paixão por ser médica. Acredita que a solidariedade é o que a inspira para continuar a realizar o “sacerdócio médico” com dedicação.

Formada pela Universidade Federal Fluminense, no estado do Rio de Janeiro, e com mestrado na área de Administração de Empresas, a doutora ressalta que é preciso “buscar o atendimento médico quando se está enfermo, mas também quando se está saudável”.



“ Com a implementação de programas que incentivam a realização de exames preventivos, a Sistel torna-se um ator diferenciado no cenário da saúde, pois gera uma rotina que beneficia a saúde de muitas famílias por envolver tanto assistidos como seus beneficiários ”

REVISTA SISTEL ▶ Por que uma pessoa que está se sentindo bem de saúde deve fazer os exames preventivos anualmente?

DRA. MARCELLA ABUNAHMAN ▶ A pessoa pode estar se sentindo muito bem, achando que está saudável, mas na verdade pode estar doente e desconhecer isso. Os exames preventivos permitem nortear o médico e a pessoa se ela está doente ou não e, assim, poderá instituir o melhor tratamento para o indivíduo a fim de conter a evolução da doença, caso ela exista. Ao realizar os exames, dependendo dos resultados, também podem ser diminuídos os custos relacionados à medicação.

REVISTA SISTEL ▶ A Sistel já oferece aos usuários do PAMA e do seu PCE um programa que incentiva a realização de exames preventivos? Qual é a sua opinião a respeito de iniciativas como esta?

DRA. MARCELLA ▶ Certamente a Fundação está no caminho correto. Com a implementação de programas que incentivam a realização de exames preventivos, anualmente, por todos usuários do PAMA e do seu PCE, acima de

40 anos, a entidade torna-se ator diferenciado no cenário da saúde, pois gera uma rotina que beneficia a saúde de muitas famílias por envolver tanto assistidos como seus beneficiários.

REVISTA SISTEL ▶ **Quais doenças têm uma incidência maior nas pessoas da terceira idade?**

DRA. MARCELLA ▶ A população na faixa etária acima de 60 anos, de forma geral, tem maior propensão a adquirir doenças cardiovasculares, neoplasias (ou tumores) e doenças respiratórias. Esse grupo etário também sofre muito com doenças como infarto, diabetes e pneumonia. Para esta última, a vacinação é uma poderosa forma de prevenção. E por este motivo é tão importante aderir à campanha de vacinação, promovida pelo governo brasileiro, e se vacinar contra a influenza A e pneumocócica.

REVISTA SISTEL ▶ **Quais são os fatores de risco e as consequências para quem não tem uma alimentação balanceada e não pratica atividades físicas?**

DRA. MARCELLA ▶ As consequências são duas. A primeira é justamente o surgimento de doenças crônicas, como a hipertensão (pressão alta) e o diabetes. A segunda é o aumento das complicações em pessoas já com patologias crônicas. Só para exemplificar, ter uma dieta saudável, fazer atividade física, não fumar e controlar peso reduz em 91% a chance de termos diabetes.

“ **Devemos buscar o atendimento médico quando estamos enfermos, mas também quando estamos saudáveis** ”

REVISTA SISTEL ▶ **No Brasil, os programas do governo de prevenção de doenças atingem uma parcela muito pequena da população. O que fazer para disseminar a cultura da prevenção e da promoção à saúde em algumas instituições?**

DRA. MARCELLA ▶ Por incrível que pareça, primeiro temos que disseminar a cultura da prevenção e da promoção nos profissionais da saúde, nos médicos. A formação do médico ainda é baseada no modelo assistencial, que pouco entende o indivíduo como ser social. Esse modelo assistencial tem se mostrado pouco eficiente e pouco efetivo para a população, por não estar atrelado à medicina preventiva. Temos que romper essa barreira.

REVISTA SISTEL ▶ **Muitas pessoas só procuram o médico quando estão doentes. Então a população também precisa mudar sua atitude?**

DRA. MARCELLA ▶ Sim. Existe também a questão do modelo mental do indivíduo que só procura a assistência médica quando se encontra doente. Falta ainda incorporar a medicina preventiva na cultura popular. Devemos buscar o atendimento médico quando estamos enfermos, mas também quando estamos saudáveis.

REVISTA SISTEL ▶ **Quais são as formas de prevenir o surgimento das doenças crônicas?**

DRA. MARCELLA ▶ Uma importante maneira de prevenção contra o surgimento de doenças crônicas está na adoção de hábitos saudáveis no dia a dia, ou seja, praticar atividade física regularmente, ter uma alimentação mais saudável, não consumir bebidas alcoólicas e não fumar. Se seguirmos uma rotina com hábitos saudáveis, pelo menos 80% de todas as doenças cardiovasculares e do diabetes podem ser evitadas. Além disso, mais de 40% dos cânceres poderiam ser prevenidos.



REAJUSTE DAS CONTRIBUIÇÕES PCE

Em 2011, as contribuições por grupo familiar e individual por filho maior de 21 anos foram reajustadas em 6,47%. O reajuste decorreu do aumento da frequência de utilização e dos custos de saúde, bem como da inclusão de novos procedimentos. O índice de reajuste ainda se mostra menor que o do mercado de saúde, conforme demonstrado no gráfico ao lado.

Tudo isso comprova a efetiva gestão de saúde praticada pela Sistel, que atua sempre pensando na melhoria da qualidade de vida de seus assistidos, aliada ao acompanhamento pontual dos custos, ao dimensionamento correto da rede de prestadores de saúde, à educação para o uso consciente do plano de saúde e ao aprimoramento constante dos Programas de Saúde.



UMA LIÇÃO DE AMOR À VIDA

Quando uma pessoa descobre que está com câncer, muitos pensamentos negativos tomam conta da sua mente. A célebre pergunta "Doutor, quanto tempo tenho de vida?" é um clichê. Mas com o assistido José Expedito Barbosa, 77 anos, foi um pouco diferente. Ele descobriu um câncer de próstata durante a realização dos exames preventivos, em 2003, por conta de uma alteração no PSA (antígeno prostático específico, na sigla em inglês). No entanto, sempre teve confiança de que seria curado.

No período em que esteve doente, conta que levou a vida normalmente. Agora, faz apenas um controle quadrimestral para acompanhar. Ele relata que alguns amigos também fizeram o Pacote de Exames Preventivos da Sistel e descobriram que tinham câncer de próstata em estágio inicial. "Fizeram o tratamento e estão bem". Foi também graças ao Pacote de Exames Preventivos que constatou o início de uma hipertensão. Ele recomenda que todos os assistidos façam os exames preventivos. "O maior benefício que a Sistel pode dar para a gente é manter nossa saúde em dia. Cuidar-se é um tesouro inestimável", fala, com orgulho.

Advogado e bacharel em Administração, o assistido Expedito destaca que quem faz as inspeções médicas só tem vantagens. Afirma que, por conta da prevenção periódica fica menos doente e, como consequência, a despesa com a saúde está menor. "Como sobra mais



Expedito e sua filha, Fanny, dançando a valsa do cinquentenário da formatura do assistido em Direito

dinheiro, também posso viajar mais", afirma Barbosa, que adora visitar as praias do Sul da Bahia. Aposentado há 16 anos, sabe viver bem. Faz hidroginástica desde 2006 e quatro a cinco caminhadas, de 6 km, por semana. Além de cuidar da parte física, ressalta que é muito importante fazer atividades culturais e de lazer. "Escrevo contos, crônicas, poesias e faço espanhol, mas meu *hobby* é a fotografia". Também faz uma dieta equilibrada. "Evito comida gordurosa, fritura e açúcar. E sempre recebo os parabéns do meu cardiologista".

“O maior benefício que a Sistel pode dar para a gente é manter nossa saúde em dia. Cuidar-se é um tesouro inestimável”

No ritmo brasileiro

Com nome e jeito de artista, a assistida Luba Diniz grava CD com amigos e mostra como a mulher brasileira tem intimidade com a música popular

Nesta edição, a Revista Sistel conta a história de Luba do Socorro Diniz Moreira Mendonça, pernambucana de 66 anos e mãe de três filhos. Mais conhecida por Luba Diniz, seu nome artístico, a assistida é exemplo de que nunca é tarde para mostrar o talento. Em 2007, aos 61 anos, a ex-funcionária do Centro Regional de Treinamento da Telebrás de Aldeia/PE colocou toda sua paixão pela música no CD "Luba entre amigos".

As 14 faixas do trabalho são dedicadas ao estilo chorinho, o preferido da cantora. "É um estilo musical que sempre me emociona muito. É melancólico, um choro mesmo dos instrumentos", explica.

Sua paixão pelas canções populares do Brasil começou desde cedo, quando tinha apenas quatro anos, "mas tinha muita vergonha", conta. Segundo ela, foi durante os 20 anos na Telebrás como instrutora de técnicas de exposição e condução de reuniões que ganhou coragem e resolveu cantar para amigos e familiares. "Eu tinha que dar exemplo aos meus alunos. Tive que perder a vergonha e cantar", confidenciou à revista. Luba começou a se reunir com um grupo de amigos e cantar toda quarta-feira no Centro Regional de Treinamento da Telebrás, "era uma forma de confraternizar, adorávamos", contou.

“ Sempre gostei muito de cantar, mas eu tinha muita vergonha ”

Mas foi quando saiu da Telebrás que a assistida conseguiu dedicar mais tempo para sua carreira artística e resolveu formar um grupo de amigos para tocar profissionalmente. O CD foi resultado desse primeiro trabalho.

Luba, que chegou a trabalhar como guia turística durante três anos, nunca se desligou da paixão por cantar. Desde sua aposentadoria, tem se dedicado exclusivamente à vida artística e à família. Atualmente, reúne-se todos os sábados com mais oito amigos (responsáveis pela parte instrumental) para se apresentar em restaurantes, dentre outros lugares, com música ao vivo. “Sempre chamam a gente para dar uma canjinha”, revela.

A artista afirma que não se contentará apenas com um CD e que novos projetos virão. Com o incentivo da família e de amigos para gravação dos trabalhos, pretende lançar outras faixas ainda não sabe quando, mas adianta: “Em princípio, quero gravar mais sambas ou até mesmo bolero, mas, se aparecer uma nova proposta que me agrade, estou aberta a desafios”.

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



“ Se aparecer uma nova proposta que me agrada, estou aberta a desafios ”

Minas Gerais

são muitas

Capital do segundo estado mais populoso do Brasil, de acordo com o Censo 2010, Belo Horizonte conta com o que há de mais moderno em arquitetura e tecnologia. Como bem definiu João Guimarães Rosa, “Minas são muitas”

Ao caminhar pela cidade, é comum encontrar lugares onde o passado e o presente se misturam, complementando-se de maneira harmônica. Monumentos e lugares históricos relembram momentos marcantes da sociedade mineira, como é o caso do bairro Santa Tereza e da Vila Werneck, que guardam características das décadas de 60 e 40. No entanto, a capital possui um projeto arquitetônico moderno e arrojado, que contrasta com o passado colonial e traz o que há de mais atual e belo da arquitetura contemporânea. Exemplos disso são os cartões postais: Conjunto Arquitetônico Lagoa da Pampulha e a Cidade Administrativa Presidente Tancredo Neves, ambos projetos desenhados por Oscar Niemeyer.

Com paisagens naturais cinematográficas, o estado de Minas Gerais abriga vários parques florestais, cachoeiras, morros, montanhas e áreas de preservação ambiental. Nesse sentido, o turismo de aventura tem caminhado a passos largos por lá. Um dos locais mais conhecidos é a Serra do Cipó, que faz parte da Estrada Real, no Circuito dos Diamantes, e possui um Parque Nacional com cachoeiras, flora de diferentes tipos e locais para a prática de esportes radicais.

A cidade é considerada também um dos maiores centros industriais da América Latina. E não é por menos: Minas Gerais é rica em recursos minerais e, por isso, se sobressai como grande centro metalúrgico e siderúrgico. Ainda nesse contexto, houve a recente implantação do Parque Tecnológico de Belo Horizonte, do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento do Google e do moderno centro de convenções Expominas – fatores que fizeram a cidade dar um salto também no turismo de negócios. Além disso, possui rica produção artística e cultural, que agrada e atrai amantes das artes de diversas regiões brasileiras.

É nesse cenário de belezas naturais e modernidade que figura o aposentado Márcio Eustáquio, que ingressou na Telemig – Telecomunicações Minas Gerais em 1969 e até hoje é lembrado por seu trabalho e grandes feitos. Administrador, ecologista, pintor, poeta e escritor, ele conta que sempre foi muito participativo nas atividades internas da empresa. Sua paixão pela arte nasceu no mesmo ano em que a Galeria de Arte da Telemig foi inaugurada, em 1977. Na ocasião, ele sugeriu que ela fosse construída dentro da própria empresa e, um ano mais tarde, a galeria tornou-se a mais procurada de Belo Horizonte. Ainda em 1978, Márcio tomou partido novamente e sugeriu algo mais ousado: a criação do Museu das Telecomunicações. “Fiz contato com vários países para conseguir informações e doações para o museu. Recebi muita coisa da Inglaterra, onde acabei fazendo intercâmbio e colaborando também com matérias do Brasil para a produção do livro Vintage Telephones of the World, que fala sobre o



desenvolvimento telefônico por meio do *design*", afirma.

Na Telemig, Márcio também produziu, dirigiu e apresentou um *show* artístico voltado para os funcionários da empresa, cujo objetivo era valorizar a criatividade das pessoas. O evento contou com a participação maciça de todos. Além disso, o assistido criou uma escola de arte para crianças, que funcionou durante seis meses em sua casa. Mas somente depois que se aposentou pôde dedicar mais tempo a essa área. "Fiz alguns cursos de pintura, cerâmica e escultura, entre eles o da Escola Guignard", conta. Em BH, Márcio encontra muitos lugares que inspiram suas obras, como o Instituto Inhotim – um parque cultural destinado a receber obras de arte contemporânea, localizado a 45 quilômetros da capital.

"Acho que temos que conquistar o nosso espaço neste País jovem. Temos que apresentar ideias, precisamos nos movimentar", destaca o mineiro, que dedicou 30 anos de sua vida à Telemig, mas nem por isso parou no tempo depois de se aposentar.

Cidade Administrativa Presidente Tancredo Neves: um dos cartões postais de Belo Horizonte

Outros trabalhos

A paixão por Minas Gerais também se reflete em sua militância ecológica. Márcio conseguiu quatro mudas de uma árvore raríssima, a metassequia – que atinge 40 metros de altura e quatro de diâmetro. Elas foram plantadas em Belo Horizonte: no Palácio da Liberdade, na Câmara Municipal, na Assembleia Legislativa e no Minas Tênis Clube II. Pelo feito, ele foi condecorado, em julho de 1994, com a medalha Chico Mendes, pela Câmara Municipal.

O assistido também deu sua contribuição à literatura com o lançamento do Livro Azul da Secretária Moderna, que já está em sua 24.ª edição – um grande instrumento de apoio aos profissionais dessa área.

E, em 2010, Márcio Eustáquio elaborou o Programa de Sugestões Prosusis para a Sistel. Trata-se de um projeto que estimula a participação dos assistidos no desenvolvimento de iniciativas úteis para a vida e para a Fundação.



Arquivo Pessoal



Acima, retrato de Márcio Eustáquio. À esquerda, mandala criada por ele, intitulada O Amor da Lua pelo Sol

Arquivo Pessoal



Fauna e Flora Brasileiras, obra de Márcio Eustáquio em pintura acrílica sobre madeira

Arquivo Pessoal

SISTEL EM AÇÃO

Fique por dentro

das atividades e programas da Fundação e saiba como participar



AÇÕES JÁ REALIZADAS OU EM ATIVIDADE

Sistel Presente

O evento de palestras, consultorias e atendimento personalizado aos assistidos continua sendo realizado em 2012 com muitas novidades. Depois de passar por várias cidades do Nordeste e Centro-Oeste e contar com a participação de mais de 500 assistidos, as próximas edições do Sistel Presente acontecerão em João Pessoa (PB) – 12/6; Recife (PE) – 14/6; São Paulo (SP) – 26/6; Juiz de Fora (MG) – 25/7; Santa Catarina – Ago./2012; Paraná – Ago./2012; Bahia – Set./2012; Minas Gerais – Set./2012; Rio de Janeiro – Out./2012. Os convites e outras informações estão disponíveis no Portal Sistel.

Pacote de Exames Preventivos

Comprometida com a saúde e a qualidade de vida de seus assistidos, a Sistel informa que o prazo final para a realização do Pacote de Exames Preventivos é agosto de 2012. Vale lembrar, também, que o período máximo para realização do primeiro ao último procedimento é de 90 dias corridos.

Programas de Saúde

Vários programas da Sistel auxiliam na qualidade de vida dos usuários do Plano de Assistência Médica ao Aposentado (PAMA) e do Programa de Coberturas Especiais (PAMA-PCE). No “Lado a Lado – Acompanhando sua Internação”, a Fundação orienta pacientes que passam por internação, desde o momento em que a senha de internação é liberada até 30 dias depois da alta. O “Dedicação Total – Atenção a Casos Especiais” trata de casos especiais de uma forma diferente. Pessoas com evoluções graves de quadros crônicos contam com um acompanhamento que pode abranger, inclusive, orientação presencial. Já o “Viver Melhor – Acompanhando sua Saúde”, voltado para aqueles com diabetes, hipertensão, doenças pulmonares, respiratórias ou cardíacas, entre outras, ensina os pacientes a terem cuidados, para evitar intercorrências e internações.





EducaPREV Sistel

Cada vez mais consolidado, o Programa de Educação Previdenciária, Financeira e Assistencial da Sistel (EducaPREV) do plano PBS-A teve seu relatório de execução aprovado pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc). Os resultados foram enviados pela Fundação a todos os participantes e assistidos por meio do Relatório de Administração.

SMS

Em 2012, a Fundação já enviou mais de 139 mil mensagens de texto aos celulares dos participantes e assistidos, com informações relacionadas ao Sistel Presente 2012, plano assistencial, recadastramento e pendências, boletos de empréstimo, entre outros.

Sistel TV

Neste espaço, assistidos e participantes podem conferir entrevistas com a Diretoria Executiva da Sistel, matérias sobre lançamento de programas de relacionamento e de saúde, novos serviços oferecidos, depoimentos de assistidos, entrevistas com médicos e, ainda, manterem-se atualizados sobre tudo o que acontece na Fundação. Confira os vídeos no Portal Sistel.

Eleições 2012

Neste ano, os participantes e assistidos (exceto beneficiários) dos planos de benefícios previdenciais administrados pela Sistel puderam eleger seus representantes para os Conselhos Deliberativo e Fiscal. Confira as informações no Portal Sistel.

Revista Sistel

Em 2012, já foram editadas duas edições da Revista Sistel, sendo que a última delas é a que você está lendo. Estão previstas, ainda, outras três edições repletas de informações e novidades relacionadas à Fundação, até o final deste ano.

AÇÕES A SEREM REALIZADAS



Desenvolvimento do Projeto de Atenção ao Idoso
Sob o lema “nós construímos o futuro fazendo o presente”, a Sistel está mobilizando todos os setores da Fundação para criar um projeto especialmente dedicado aos idosos. Aguardem.



Pesquisa de Opinião
Em julho deste ano, a Sistel vai realizar uma pesquisa de opinião com seus assistidos e participantes. Por telefone e e-mail, o público responderá a cinco perguntas relacionadas aos serviços da Fundação.

AÇÕES PREVISTAS



Distribuição do Superávit do PBS-A
Processo em análise na Previc.



Plano Odontológico
A Fundação está aguardando a administradora de benefícios Qualicorp ajustar os sistemas informatizados para atender aos assistidos. Em breve será definida e anunciada a data de implantação do plano.



Clube de Benefícios
Aprovado pela diretoria da Sistel, deve ser implantado até o final de 2012.



Redução da Taxa de Juros do Empréstimo Sistel
Processo em estudo na Diretoria de Investimento.

A PARTIR DOS

40

**PREPARE-SE PARA
OS PRÓXIMOS
ANOS DA SUA VIDA**



**PACOTE
DE EXAMES
PREVENTIVOS**

Olhe para trás. Você vai ver que muita coisa já aconteceu.

E se você continuar com hábitos saudáveis de vida e agir com prevenção, muito ainda está por vir. Por isso, usuários do PAMA e PAMA-PCE com 40 anos ou mais de idade devem realizar o Pacote de Exames Preventivos até 31 de agosto.

Não se esqueça: o período máximo para realização do primeiro ao último procedimento é de 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
(segunda a sexta, de 7h as 19h):
0800 887 7005

**Sistel**
Fundação Sistel de Seguridade Social