

Jornal dos Aposentados

SINTUFRJ

Ano I – Nº 9

Abril de 2019

www.sintufrj.org.br

Trabalhadores na luta em defesa da aposentadoria

Em todo o país, servidores públicos e trabalhadores da iniciativa privada deflagraram a campanha nacional da CUT e das demais centrais sindicais – CTB, Força Sindical, CGTB, Intersindical e CSP-Conlutas – em defesa da aposentadoria e contra a reforma da Previdência Social do governo Jair Bolsonaro.

A campanha consiste na coleta de assinaturas no abaixo-assinado que será

enviado ao Congresso Nacional pelas centrais sindicais e na distribuição de cartilha (que pode ser acessada no site do Sintufrj: www.sintufrj.org.br) contendo todas as explicações sobre as principais mudanças que o governo Bolsonaro quer fazer nas regras atuais da aposentadoria e como elas afetarão a vida de todos nós, inclusive a dos aposentados e pensionistas, incluindo os servidores públicos.

Greve geral

O Sintufrj montou banquinhas nos campi e os coordenadores sindicais estão percorrendo as unidades acadêmicas para coletar assinaturas e entregar a cartilha aos servidores. Há um

indicativo de greve geral das centrais sindicais para o dia 15 de maio, mesma data da greve geral da Educação: em defesa da educação, da democracia e contra a destruição da Previdência Social.

Reunião no dia 15 de maio com homenagem às mães e ao assistente social. PÁGINA 2

Homenagem ao Dia das Mães



A próxima reunião dos aposentados e pensionistas é no dia 15 de maio (quarta-feira), das 9h30 às 14h, no Espaço Cultural do Sintufjr, na Cidade Universitária, e o

tema é Dia das Mães e Dia do Assistente Social.

A Coordenação e o Departamento de Aposentados e Pensionistas do Sintufjr oferecerão um café da manhã e almoço com música ambiente. Consta ainda da programação as seguintes

atividades:

- Informes da direção sindical; palestra sobre as redes sociais e sobre plantas e flores; aula de yoga com profissionais do Espaço Saúde Sintufjr e estandes de vacinação, saúde bucal e nutrição.

Inclusão digital na Praia Vermelha

Continuam abertas as inscrições para o curso no campus da Urca

Mais uma conquista do Sintufjr para os aposentados e pensionistas foi a extensão do curso de Apropriação da Cultura Digital no campus da UFRJ na Praia Vermelha (Urca).

As 15 vagas oferecidas para o Sindicato ainda não foram preenchidas totalmente, portanto, os interessados podem

ainda se matricular. As aulas são ministradas às segundas-feiras, das 9h às 11h30, na Central de Produção Multimídia da Escola de Comunicação (ECO/UFRJ).

As aulas no Centro de Tecnologia (CT), na Cidade Universitária, são às segundas e quartas-feiras, das 9h às 11h30, na sala 200 G do bloco H.

Conteúdo do curso

Os alunos aprendem a lidar com computador e as mídias sociais (Facebook, WhatsApp etc.). As dificuldades no manuseio do celular também são resolvidas pelos professores. Companheiras e companheiros: não percam essa oportunidade!

Vacinação contra a gripe

A 21ª Campanha de Vacinação contra a Gripe já começou e vai até o dia 31 de maio em todo o Estado do Rio. A meta da Secretaria de Estado de Saúde é vacinar 4,8 milhões de pessoas. Pessoas com 60 anos ou mais, principalmente, não podem deixar de se

vacinar.

Segundo a secretaria, em 2018 foram notificados 233 casos de influenza, com 30 óbitos. Em 2019, não houve notificação da doença. A vacina estará disponível em 1.845 postos de saúde em todo o Rio de Janeiro das 8h às 17h. A se-

cretaria alerta que a vacina é contraindicada para pessoas com alergia a ovos.

Na UFRJ – O Centro de Vacinação de Adultos (CVA/UFRJ) também está vacinando contra a gripe. O posto funciona no Centro de Ciências da Saúde (CCS).

Convênio Sintufjr-Sesc

A direção sindical fechou convênio com o Serviço Social do Comércio (Sesc-Rio), e os aposentados e pensionistas e seus dependentes podem usufruir desta parceria em qualquer unidade do Sesc no Estado do Rio de Janeiro.

O que é necessário

- Retirar no setor de Convênios do Sintufjr a Carta de Encaminhamento, que deverá ser entregue na unidade do Sesc-Rio mais próxima de sua residência com a apresentação dos seguintes documentos: identidade, CPF, comprovante de residência e contracheque.

Despesas financeiras

- Pagamento na unidade Sesc-Rio da taxa de habilitação: R\$ 50,00 (titular) e R\$ 100,00 (titular e todos os dependentes). Em caso de segunda via de carteira: R\$ 20,00.

- Importante: este convênio não inclui o serviço de odontologia oferecido pelo Sesc.

Dependentes

- Serão aceitos como dependentes pais, madrasta e padrasto, filhos e enteados até 18 anos, esposa ou esposo, companheira ou companheiro, avós e netos. Todos os sindicalizados e seus dependentes serão classificados na categoria Conveniados.

Isenção de taxa

- Para ter direito à isenção do pagamento das taxas, o sindicalizado deve comprovar renda familiar de até três salários mínimos nacionais (Programa de Comprometimento e Gratuidade).

Plantão de atendimento

Dias: às segundas, terças e quintas-feiras.

Local: sede do Sintufjr, na Cidade Universitária (Ilha do Fundão).

Horário: das 9h às 16h.

Telefone: (21) 3194-7127.

Imposto de Renda

Não esquecer que termina no dia 30 de abril o prazo para entrega da declaração do imposto de renda. E quem tiver dificuldade em obter no Sigepe o comprovante de rendimentos deve entrar em contato com a Coordenação e o Departamento de Aposentados e Pensionistas no Sintufjr para ser auxiliado na tarefa.



Às companheiras e companheiros que aniversariam em abril e maio, nossos sinceros votos de muitas felicidades, saúde, paz e prosperidade.



CNPJ:42126300/0001-61
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ
Cx Postal 68030 - Cep 21941-598

EXPEDIENTE

Coordenação de Comunicação Sindical: Kátia da Conceição (in memoriam) e Marisa Araujo / **Coordenação e Departamento de Aposentados e Pensionistas do Sintufjr:** Augusto Barbosa dos Santos, Alda Lúcia dos Anjos Santos, Maria Sidônia dos Santos Lira e Eliane Nascimento / **Conselho Editorial:** Coordenação Geral e Coordenação de Comunicação / **Edição e Redação:** Ana de Angelis e Luiz Maranhão / **Reportagem:** Ana de Angelis, Eac e Regina Rocha / **Estagiário:** Lucas Azevedo / **Projeto Gráfico:** Jamil Malafaia / **Diagramação:** Edilson Soares Martins / **Fotografia:** Renan Silva / **Revisão:** Roberto Azul / **Tiragem:** 4.300 exemplares. *As matérias não assinadas deste jornal são de responsabilidade da Coordenação de Comunicação Sindical* / **Impressão:** 3graf (21) 3860-0100.

FALE COM A REDAÇÃO: comunicacao@sintufjr.org.br / Telefone: 21 3194 -7112/7146 - **RECEPÇÃO DO SINTUFRJ:** Telefone - 21 3194-7100/7101

Mulher no comando da UFRJ

A expectativa é que o governo respeite a decisão da comunidade universitária e nomeie a primeira mulher a assumir a Reitoria em 100 anos de existência da universidade

A reitora eleita pela comunidade universitária da UFRJ é a biofísica Denise Pires de Carvalho, 54 anos. Ela venceu a disputa em primeiro turno, concorrendo com outras duas chapas. Seu vice é o professor do Instituto de Economia Carlos Frederico Leão Rocha. Em praticamente 100 anos de existência, que serão completados em 2020, esta será a primeira vez que uma

mulher ascende ao posto mais alto na hierarquia da universidade.

No dia 30 de abril, o Colégio Eleitoral da UFRJ se reunirá para elaborar a lista tríplice a ser enviada ao MEC. Não existe vinculação formal entre o resultado da pesquisa realizada com a comunidade universitária e os nomes escolhidos pelo Colégio Eleitoral. No entanto, seguindo longa tradição

democrática, os conselheiros desse colégio costumam referendar a vontade popular expressa na pesquisa. A outra etapa é aguardar que o governo federal nomeie os eleitos.

Compromissos

A nova reitora se comprometeu a fazer uma gestão marcada pelo amplo debate com a comunidade universitária. Aos técnicos-administrativos, ela garantiu que irá realizar o dimensionamento do quadro de servidores; instituir a Comissão Temporária de Alocação de Vagas (Cotav), conforme já existe para docentes; criar programas de incentivo à qualificação nos níveis médio e superior, englobando graduação e pós-graduação. Os cursos de pós-graduação no formato de mestrado profissional terão ênfase em áreas específicas de interesse da instituição.



Fotos: Renan Silva

DENISE Pires de Carvalho

“Fortalecer a atuação da comissão interna de saúde do servidor no âmbito universitário, melhorando a saúde do trabalhador e a segurança nos ambientes de trabalho, com a ampliação dos programas de prevenção, promoção da saúde e qualidade de vida”, também faz parte das propostas do programa de gestão da nova reitora.

Entrevista

Reencontro de grandes companheiras

A enfermeira aposentada Neuma Mabiél de Souza, 77 anos, tem uma longa história de convivência com a UFRJ, ou melhor, com o Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira (IPPMG), ao qual dedicou décadas de sua vida como profissional até completar o tempo para aposentadoria. Sua relação com a universidade começou como aluna da Escola de Enfermagem Anna Nery.

Depois de anos afastada da UFRJ, Dona Neuma teve a grata satisfação de reencontrar alguns ex-colegas do IPPMG, na reunião do Sintufrj de aposentados e pensionistas. “Fiquei muito feliz com esse reencontro, principalmente por constatar que sou querida. Enquanto trabalhei, procurei ser amiga de todos e, como ocupei

cargo de chefia, sempre me esforcei para ajudar os meus comandados”, disse, emocionada a aposentada.

Jornal dos Aposentados: A senhora se aposentou com 30 anos de serviço há 28 anos, mas somente agora foi a uma reunião dos aposentados. Por quê?

Aposentada: A Sidônia (coordenadora de Aposentados e Pensionistas do Sintufrj) me ligou convidando para a reunião. Trabalhamos juntas no IPPMG e ela dava sempre carona para a minha filha, que também era de lá. Mas, antes, como meu nome estava na lista do Plano Bresser, fui ao Sintufrj. Cheguei lá e encontrei a Gerly (coordenadora-geral da entidade). Foi outra grata surpresa, pois trabalhei com a mãe dela e tínhamos muito carinho uma com a outra.

Jornal do Sintufrj: A senhora pretende continuar frequentando as reuniões de aposentados e pensionistas?

Aposentada: Sim, porque é um ambiente muito bom de convivência e de renovação das energias, pois é também um espaço de reencontros. Nesse dia, por exemplo, eu vi uma pessoa, mas não lembrava do nome. Mas, quando me olhou, ela me reconheceu. Nos abraçamos e choramos emocionadas.

Jornal do Sintufrj: A senhora pretende convidar suas ex-colegas do IPPMG para as reuniões?

Aposentada: Exatamente. Eu não tenho muito contato com a maioria das ex-colegas, pois algumas eram de outros estados e, quando se aposentaram, re-

tornaram para suas cidades de origem. Mas com as quais eu convivo – visito e saímos juntas para almoçar –, vou convidar.



A dieta alimentar na terceira idade é, em geral, bastante diferente das demais etapas da vida. O processo de envelhecimento vem acompanhado de uma série de mudanças na função hormonal, no metabolismo energético e na atividade diária, o que afeta a necessidade de nutrientes. Nessa fase, olfato e paladar ficam progressivamente comprometidos. É comum o idoso se desinteressar por doces e salgados.

A produção de saliva também é reduzida e aparecem as dificuldades no processo de mastigação e deglutição, que causam impacto significativo na quantidade e qualidade da ingestão do alimento. Além disso, a presença de doenças crônicas pode levar a restrições dietéticas, que, associadas ao uso de diversos medicamentos (polifarmácia), reduzem o apetite ou interferem na absorção de vitaminas e minerais. Tudo isso se soma às alterações naturais nos mecanismos de defesa que tornam a pessoa idosa mais suscetível a infecções alimentares.

Outro fator de atenção é a redução da mobilidade que dificulta a compra e o preparo de alimentos e, às vezes, até o ato de se alimentar. Todas essas alterações requerem cuidados especiais com a alimentação na terceira idade. Os cuidados devem começar na aquisição dos alimentos, observando o prazo de validade, o armazenamento e a conservação adequados. Ainda no preparo das refeições, o processo de higiene pessoal e do ambiente, incluindo os utensílios a serem utilizados, reduz o risco de contaminações.

O planejamento de ambientes, móveis e utensílios seguros, de fácil higiene, que

Bons hábitos alimentares na terceira idade

As mudanças que o corpo sofre durante a terceira idade exigem uma alimentação diferente das outras fases da vida

exijam mínimo esforço físico e previnam quedas são parte integrante da boa alimentação. A identificação dos alimentos com etiquetas de fácil leitura, com letras de tamanhos apropriados e codificações por cores também pode contribuir para um ambiente alimentar seguro para o idoso. Para o consumo dos alimentos, um ambiente agradável, iluminado, arejado, limpo, com facilidade para higiene das mãos e móveis com cantos arredondados, que estimule a companhia de outras pessoas e não ofereça muitas distrações (TV, por exemplo) tem um grande efeito no desfrute da refeição e na manutenção de bom estado nutricional.

Buscando superar as eventuais dificuldades e estimular um envelhecimento saudável, o Ministério da Saúde publicou, em 2010, o *Manual de Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa*, que sugere medidas simples para tornar o dia a dia do idoso mais prazeroso, favorecendo a autonomia, o entrosamento social e a segurança alimentar e nutricional. Para facilitar, descrevo essa receita de bons hábitos em dez passos:

1º – Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pular as refeições e comer devagar, mastigando bem os alimentos, é fundamental. Em caso de dificuldade para mastigar alimentos sólidos como carnes, frutas, verduras e legumes, pode-se picar, ralar, amassar, desfiar, moer ou batê-los no liquidificador.

2º – Ingira diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata e raízes como o aipim. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º – Coma pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4º – Garanta o feijão com arroz no prato de cada dia ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e dá energia.

5º – Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.

6º – Limite óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina a no máximo uma porção por dia.

7º – Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Limite esses alimentos a no máximo duas vezes por semana.

8º – Diminua a quantidade de sal na comida. Para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos, utilize temperos como cheiro-verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco natural de frutas, como limão.

9º – Determine a ingestão de pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. O baixo consumo de água pelo idoso, associado a uma série de alterações nos mecanismos de controle de água no organismo, leva muito facilmente à desidratação. A redução da água corporal total do idoso é em torno de 20%. Quem convive com idosos frequentemente escuta “não sinto sede”, “não gosto de água”. Incentivar o consumo de água é fundamental na alimentação saudável de qualquer pessoa e especialmente do idoso.

10º – Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

* Dr. Carlos Alberto Chiesa é diretor de operações do Hospital Placi — Cuidados Extensivos. Matéria publicada na revista *Época*, edição de 18/2/2015