



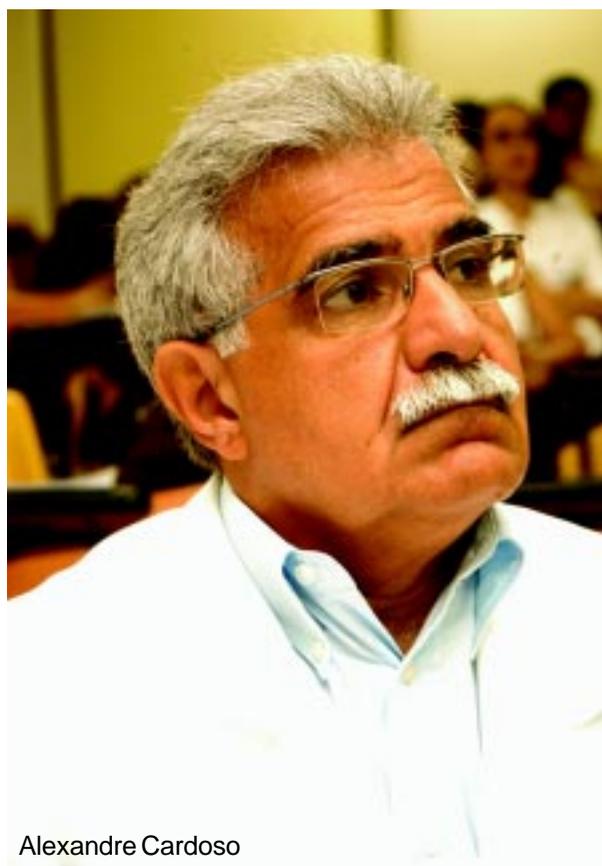
Especial aposentados

As conquistas do Estatuto do Idoso/ O desempenho da Oficinas/ O sucesso da excursão a Campos do Jordão/ Os riscos do diabetes/ As dicas de uma receita light/ Poesia e sensibilidade. *Páginas 6 e 7*

A greve continua

Assembléia, às 10h, nesta terça-feira, 8 de novembro, na subsede do HU

A assembléia de quinta-feira aprovou o indicativo de saída da greve recomendado pelo Comando Nacional de Greve. Mas o fim do movimento grevista só se confirmará na assembléia desta terça-feira, 8, às 10h, no auditório da subsede do HU, no subsolo, depois da avaliação do quadro nacional. A categoria chegou a essa decisão após um intenso debate em torno do resultado da audiência com o governo realizada na segunda-feira, 31 de outubro. *Página 3*



Alexandre Cardoso



Paulo Félix

HU elege novo diretor

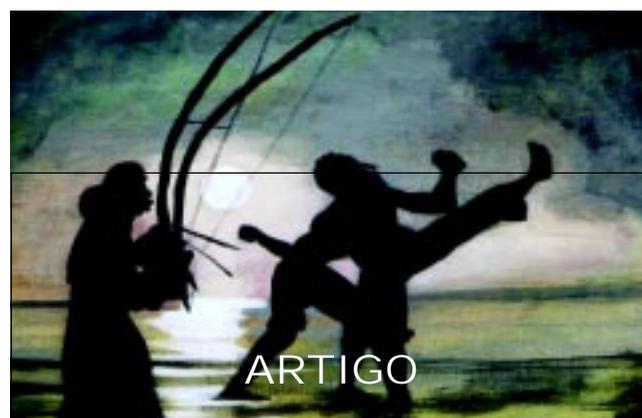
As eleições no HU vão se realizar nos dias 7, 8 e 9 de novembro

Depois de quase oito anos da nefasta administração conduzida por Amâncio Paulino, a comunidade do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho elege esta semana um novo diretor. Disputam o professor Alexandre Pinto Cardoso e o assistente de administração Paulo Félix. Entre funcionários, professores e estudantes, são mais de 6 mil eleitores que vão às urnas nesta segunda, terça e quarta-feira. O Sindicato entende que o reconhecimento da paridade é fundamental para o início da reconstrução da democracia na unidade. *Página 5*

CIDADE

Fundão: acesso controlado

A Prefeitura da UFRJ vai iniciar a instalação das guaritas para o controle de acesso à Ilha do Fundão ainda este mês. A Prefeitura convoca para o cadastramento de veículos. *Página 4*



ARTIGO

20 DE NOVEMBRO

DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA

Página 8

Foto: Niko Júnior



ELEIÇÃO. Votos foram apurados no NCE em outubro

Posse na CIS

Na reunião do Conselho Universitário desta quinta-feira, 10, serão homologados os nomes dos 14 eleitos pela categoria para a Comissão Interna de Supervisão da Carreira (CIS). A posse da CIS está marcada para o dia 17 de novembro, às 9h, em local que ainda será definido. Eles foram eleitos no pleito realizado nos dias 18, 19 e 20 de outubro.

Fora Bush!

Ato contra George W. Bush reuniu cerca de 40 mil pessoas na Argentina, entre eles o ex-jogador Diego Maradona. Em Brasília, onde o presidente norte-americano desembarcou no sábado, dia 5, manifestantes queimaram a bandeira dos Estados Unidos em frente à Embaixada do país.

Em São Paulo, na sexta, dia 4, cerca de mil estudantes, segundo o Comando da Polícia, e um grupo de mulheres palestinas e representantes de associações de base, liderados pela Coordenação dos Movimentos Sociais (CMS), que inclui a CUT (Central Única dos Trabalhadores), a UNE (União Nacional dos Estudantes) e o MST (Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra), iniciaram o protesto a partir da Catedral da cidade. Durante a caminhada, a bandeira norte-americana foi queimada em frente ao consulado desse país.

Gritando palavras de ordem "Bush, facista. Você é um terrorista" manifestantes também protestaram diante do consulado americano no Rio de Janeiro.

Reforma empacou

A reforma universitária deu um nó. É difícil de desatar. Está no meio de um impasse tal, que ameaça desfigurar a proposta do Ministério da Educação. A equipe econômica é contrária à autonomia financeira das universidades federais. O texto foi enviado à Casa Civil e poderia ter seguido para o Congresso, mas está parado. A Casa Civil está consultando diversos ministérios, mas a bola está com Lula.

A autonomia financeira e administrativa das federais é um dos pilares da proposta.

O texto prevê subvinculação orçamentária com aumento do valor aplicado no ensino superior. E o aumento do percentual (de menos de 70% para 75%) destinado ao fundo de custeio das universidades federais, dos recursos para Educação. Além de impedir a suspensão ou atraso dos repasses. O ministro da Educação, Fernando Haddad, diz que a proposta é indispensável para a autonomia das universidades. Mas enfrenta resistência no Ministério da Fazenda.

Movimentos sociais

A Pós-Graduação do Centro de Filosofia e Ciências Humanas, da UFRJ, realiza nesta terça-feira, 8, o seminário "Movimentos sociais: desafios teóricos e políticos", a partir das 14h, no auditório da Escola de Serviço Social (Av. Pasteur, 250, Praia Vermelha). O objetivo do seminário é construir um espaço de reflexão sobre a temática dos movimentos sociais, considerando sua importância na vida social, bem como nos campos de estudo e investigação dos espaços universitários das áreas humanas e sociais. Mais informações pelos telefones: 3873-5179 e 3873-5144.

Chapa única na Anna Nery

Apenas uma chapa se inscreveu para a eleição da nova direção da Escola de Enfermagem Anna Nery. A cabeça de chapa é a atual diretora Maria Antonieta Rubio Tyrrell e sua vice é a professora Regina Zeitone. A eleição, que se fará através de consulta paritária, será realizada nos dias 5 e 6 de dezembro. No dia 18 de novembro será realizado o primeiro debate com a comunidade e o segundo no dia 25 de novembro. O mandato da nova direção será de fevereiro de 2006 a fevereiro de 2010.

GED docentes aposentados

De acordo com a PR-4, os professores aposentados da UFRJ não receberam menos de GED no contracheque de outubro; o que ocorreu é que, por determinação do Ministério do Planejamento, eles voltaram a receber o valor normal da gratificação, ou seja, sem o benefício da ação judicial da Adufrj, ganha em agosto, que equipara a gratificação aos valores pagos à categoria na ativa.

Como houve um erro do sistema, segundo explicou a Pró-Reitoria de Pessoal, mesmo o ministério tendo comunicado que a equiparação não deveria ser paga, ela acabou acontecendo no contracheque de setembro. E essa diferença foi descontada na folha de outubro.

Políticas sociais

Dia 10 de novembro, às 15h, o grupo de trabalho de Políticas Sociais se reúne na sede do SINTUFRJ, na Ilha do Fundão. Pauta: Seminário Estadual e Nacional de Saúde do Trabalhador, Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador e informes.

Diversidade sexual

De 12 e 15 de novembro será realizado no DCE da UFF, em Niterói, o III Encontro Nacional Universitário de Diversidade Sexual. O evento tem como objetivo congregar estudantes das diversas instituições de ensino na discussão de políticas de combate às opressões de gênero e de orientação sexual e pela promoção da igualdade de direitos. Haverá palestras, debates, oficinas, grupos de discussão, atividades esportivas e culturais.

Saúde do trabalhador

Com o tema "Trabalhar sim, adoecer não", foi realizada nos dias 28, 29 e 30 de outubro a III Conferência Estadual de Saúde do Trabalhador, na unidade do Colégio Pedro II, em São Cristóvão. O evento é das etapas preparatórias para a Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador, que ocorrerá de 24 a 27 de novembro, em Brasília. A UFRJ foi representada na conferência pelo coordenador de Políticas Sociais do SINTUFRJ, Huascar da Costa Filho, e pela diretora da Divisão de Saúde do Trabalhador (DVST), Vânia Glória.

Os principais pontos discutidos na conferência foram: implantação do Sistema Integrado de Saúde Ocupacio-

nal do Servidor Público Federal; criação e implantação das Comissões Locais de Saúde do Trabalhador nos Ambientes de Trabalho e do Núcleo de Saúde do Trabalhador nas três esferas de governo; inclusão de noções sobre saúde do trabalhador nos currículos escolares, a partir do nível fundamental; ampliação das políticas de saúde do trabalhador para o setor informal e incorporando-a à Vigilância Sanitária e a criação de instrumentos, como o fundo integrado entre os ministérios para o desenvolvimento de políticas que garantam a promoção, prevenção, proteção e recuperação da saúde do trabalhador.

GREVE

Decisão nesta terça

Assembléia às 10h de terça-feira, 8 de novembro, na subsede do HU



FRANCISCO CARLOS E DENISE na mesa da assembléia que votou pelo encaminhamento do Comando Nacional

O Comando Local de Greve informa

O CLG participou no dia 31 de outubro da plenária da CUT que preparou a II Marcha do Salário Mínimo.

Nesta terça-feira, dia 8, às 15h30, o CLG participará da reunião do Fórum Fluminense Preparatório do Fórum Social Estadual.

Na quarta-feira, dia 9, às 11h, o CLG participa do ato pelas Cotas nas Universidades Públicas. A concentração será na Cinelândia e segue em caminhada até o Palácio Gustavo Capanema.

MOVIMENTO

A assembléia de quinta-feira, 3 de novembro, votou e aprovou o indicativo de saída da greve recomendado pelo Comando Nacional de Greve. Mas o fim do movimento grevista só se confirmará na assembléia desta terça-feira, 8, às 10h, no auditório da subsede do HU, no subsolo, após avaliação do quadro nacional. A categoria chegou a essa decisão após um intenso debate em torno do resultado da audiência com o governo na segunda-feira, 31 de outubro, que resultou num documento do Ministério da Educação, lido na íntegra na assembléia.

O que eles dizem

“Este não é o momento de saída da greve, quando o governo impõe o fim da greve apresentando uma proposta extremamente rebaixada. O fato histórico é que estamos diante de um governo popular manchado pela corrupção que virou as costas para os trabalhadores. Se a gente se curva agora à intransigência do governo, aceitando esta imposição, estaremos decretando a desmoralização da nossa capacidade de luta, comprometendo os rumos do movimento daqui para a frente na luta pela carreira que queremos. Onde estão os R\$ 320 milhões previstos na LOA (Lei de Orçamento Anual), para implementação da segunda etapa da carreira? Não podemos jogar no buraco o histórico de lutas da nossa categoria e da Federação, nos permitindo recuar, quando temos que enfrentar. Infelizmente, setores do movimento, mais preocupados em preservar o governo, acabam trabalhando para enfraquecer nossa luta.

Denise Góes, coordenadora do SINTUFRJ

“Eu acho que sair ou permanecer em greve, não fará diferença agora, pois já fomos derrotados. Estávamos numa mesa de negociação instalada quando o governo nos ofereceu R\$ 420 milhões e dissemos não e deu no que deu, R\$ 250 milhões. A luta interna na Fasubra e nas bases derrotou o nosso movimento. A responsabilidade desse rebaixamento é de quem colocou a categoria nessa aventura. Mas a gente precisa avançar e, para não cometermos os mesmos erros de hoje é fundamental analisar o que aconteceu. A mesa de negociação estava instituída quando o Vamos à Luta decidiu desacreditá-la. E essa greve sequer fez “cosquinha” no governo. Nós, da CSD, sempre lutamos pelos interesses da categoria, tivemos em todas as greves, inclusive no início do governo Lula contra a política econômica. Nesta fomos contra desde o início pelas razões já colocadas. Se erramos, foi por nos deixarmos manipular.”

Neuza Luzia, coordenadora do SINTUFRJ

“Não existia verba alguma, e o que foi falado que existia sumiu. Sabemos perfeitamente porque essa greve não explodiu. O que existe de fato é uma política de desmonte do serviço público.”

Leonardo Morgan, coordenador do SINTUFRJ

“Tivemos unidade para entrar em greve e devemos ter responsabilidade para uma saída unificada. Se isto não ocorrer não vamos nos unir nunca mais. Não entrei e nem vou sair dessa greve derrotado. Neste momento temos que construir uma agenda que nos favoreça mais à frente para não perdermos os R\$ 250 milhões.”

Paulinho, do CT

“Ainda não temos elementos concretos para aprovar saída de greve. Não podemos aceitar ultimato do MEC e do CNG. Se a nossa greve for derrotada, a culpa dessa derrota é de um partido que durante 25 anos enganou a classe trabalhadora.”

Marcos, da Escola de Serviço Social

“Se não houve unidade no início, por que temos que sair da greve de forma unificada? Até porque o indicativo veio lá de cima rachado. Houve uma implosão da greve pelos companheiros de uma corrente que apóia o governo.”

Juscelino, vigilante

“Se constrói unidade com respeito às decisões da maioria, se necessário no voto. Entramos em greve pela implantação da segunda etapa da carreira. Solicito a instalação das mesas do GT-Carreira que vão apresentar ao governo os valores correspondentes aos estudos feitos, como o do VBC. Portanto, temos que exigir neste momento valores precisos. A saída de greve deve estar condicionada ao acordo que o CNG faça para garantir que o governo assine o termo de compromisso.”

Francisco Carlos, Biologia

Prefeitura inicia controle de acesso ao Fundão

A Prefeitura da UFRJ vai iniciar a instalação das guaritas para o controle de acesso à Ilha do Fundão ainda este mês. São três as entradas que serão monitoradas por vigilantes terceirizados: Prefeitura, Centro de Tecnologia e IPPMG. As guaritas fazem parte do Plano de Segurança da UFRJ.

Segundo o prefeito Hélio de Mattos, os meses de novembro e dezembro serão utilizados para testar o plano de controle, que contará com cancelas e dois sistemas de registro integrados para identificação dos veículos. Estes sistemas desenvolvidos por profissionais da UFRJ são o Sapros (Sistema de Apoio ao Programa de Segurança) – desenvolvido pelo Núcleo de Computação Eletrônica – e o Kapta (Sistema de Reconhecimento Automático de Placas de Veículos Automotores) – desenvolvido no laboratório de Projetos do Departamento de Ciência da Com-

putação do Instituto de Matemática.

Cadastramento

O cadastramento de veículos já está aberto. Segundo o prefeito, até agora apenas 4 mil de um universo esperado de mais de 20 mil, se cadastraram. O cadastramento pode ser feito pela intranet (www.intranet.ufrj.br), onde funcionários, professores e estudantes poderão através do Sapros incluir o seu veículo. As empresas prestadoras de serviço com seus respectivos trabalhadores e veículos também estarão sendo cadastradas pela Prefeitura.

Indagado sobre a possibilidade de engarrafamento, o que, aliá já é rotina no horário do *rush* para sair do Fundão, Hélio de Mattos diz que exatamente esses meses que faltam para o fim do ano serão para testar o sistema “Nada estará sendo feito sem estarmos verificando a efetividade desta nova etapa do



GUARITA. Três gabinetes como esta irão controlar o acesso

Plano de Segurança. Inclusive, estaremos também divulgando para aqueles que ainda utilizam o Fundão como alternativa de caminho, que evitem fazê-lo”, explica.

As pessoas que não estiverem cadastradas ou forem visitantes poderão se identificar na guarita. “Ninguém vai ser impedido de circular pela Universidade, apenas saberemos quem estará no Fundão”, afirma Hélio de Mattos.

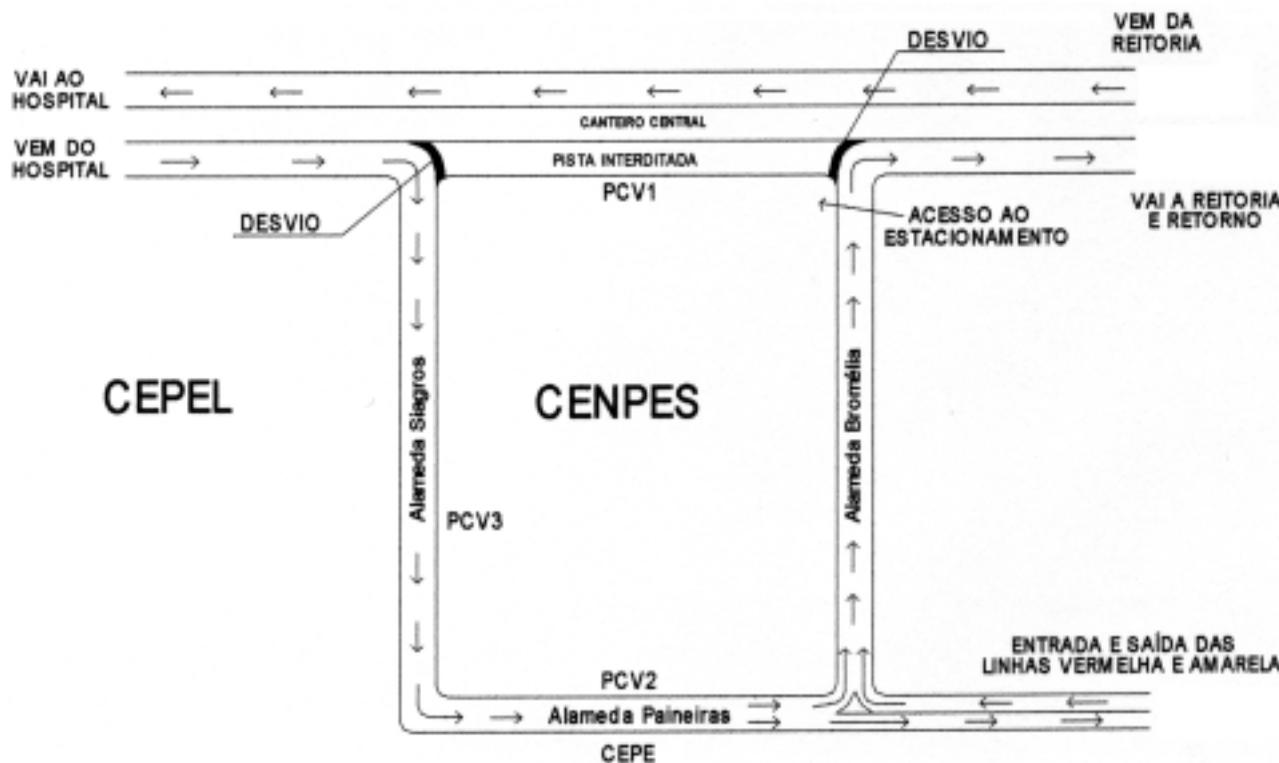
Com o controle de acesso consolidado, após as 23h apenas uma entrada – a do IPPMG – permanecerá aberta e continuará a ser monitorada pelos vigilantes. As outras duas (CT e Prefeitura) serão fechadas diariamente.

Leitura das placas

O sistema de identificação é o Kapta, que através de uma câmera instalada na guarita

será responsável pela captura da imagem e reconhecimento automático do número da placa do veículo. O número reconhecido pelo sistema é repassado para o módulo de serviço, que consulta a base de dados para verificar e autorizar, ou não, o acesso do veículo. Dependendo da resposta recebida, o Kapta aciona automaticamente a cancela ou libera a ação para o vigilante de plantão.

A estrutura de reconhecimento de placas de automóveis é organizada em três etapas bem distintas. A primeira diz respeito à captura e à digitalização da imagem do veículo; a segunda, engloba o processamento da imagem e o reconhecimento dos caracteres da placa e, finalmente, o sistema aplicativo, que a partir do número da licença do automóvel realiza as consultas necessárias. O módulo do sistema Kapta é um projeto de tecnologia totalmente nacional.



Esta simulação será coordenada pela Prefeitura da UFRJ e do CENPES/PETROBRÁS com apoio da CET-Rio.

TRÂNSITO DESVIADO

A partir das 7h desta terça-feira, 8 de novembro, o trânsito será desviado no sentido Prefeitura-CT. Será uma simulação organizada pela Prefeitura da UFRJ e pelo CENPES/PETROBRÁS com apoio da CET-Rio. De acordo com Ivan Carmo, vice-prefeito, a operação é um estudo preparatório para ser implantado durante seis meses – período que irá durar as obras de ampliação do CENPES. Essas obras, segundo ele, vão ser iniciadas em dezembro. “Vamos testar as alternativas para reduzir os transtornos para o tráfego no Fundão”, explicou o funcionário. Outras alternativas vão ser testadas.

HU em busca da democracia

As eleições no HU vão se realizar desta segunda até quarta-feira. Apuração será na quinta

O Hospital Universitário Clementino Fraga Filho elegerá esta semana o seu novo diretor. A unidade, de importância estratégica para a UFRJ, é a que concentra o maior número de servidores – são 2.800 técnicos-administrativos aptos ao voto. Os mais de 6 mil eleitores vão escolher entre duas candidaturas: a do professor Alexandre Cardoso e a do assistente de administração Paulo Félix.

O SINTUFRJ, no curso da campanha, cobrou dos dois candidatos o compromisso com a paridade (pesos iguais para os três segmentos – funcionários, estudantes e professores) como critério para legitimar a escolha. Na entrevista que concedeu ao Jornal do SINTUFRJ, Alexandre Cardoso disse sobre o assunto que achava a paridade um passo importante “mas não o suficiente, sendo necessário o estabelecimento de uma gestão participativa”. Também em entrevista ao jornal, Paulo Félix disse que o caminho mais democrático seria o voto universal (sistema utilizado nas eleições para o Parlamento e Executivo). “Se é assim para presidente da República, governador e prefeito, por que deve ser diferente para reitor e diretor de hospital?”

Pelas normas aprovadas pelo Conselho Administrativo do Hospital, prevaleceria o critério da ponderação com 50% de peso para docentes, 30% para técnicos-administrativos e 20% para alunos. Esse critério não contribui para a representatividade da nova direção

a ser eleita, que herdará problemas deixados por uma administração que teve no autoritarismo e no seu ímpeto privatista seus maiores pilares. A votação começa a partir desta segunda e se estende até a quarta-feira. A apuração será na quinta. Cada segmento (funcionários, estudantes e professores) votará com cédulas caracterizadas por uma cor diferente.

DEBATE - Os dois estiveram mais uma vez frente a frente no debate organizado pela Comissão Eleitoral, na manhã da última sexta-feira,

dia 4, no auditório 4E44, no 4º andar do HUCFF, que reuniu cerca de 100 pessoas, a maioria de técnicos-administrativos, para quem apresentaram suas plataformas e se posicionaram sobre temas como o peso da participação dos segmentos do corpo social na eleição.

No dia 25, os candidatos estiveram no encontro anual da Comissão de Direitos dos Pacientes, em que ouviram cobranças do público quanto à longa espera, de seis meses a um ano, nas filas para consultas e exames. Cardoso

defendeu que o Sistema Único de Saúde (SUS) marque as consultas para os pacientes. Paulo Félix quer a ampliação dos espaços de recebimento.

VOTAÇÃO - Hilton Koch, professor da Faculdade de Medicina da UFRJ, presidente da Comissão Eleitoral, informou que serão disponibilizadas nove urnas; três para cada dia de votação; uma para cada categoria. Elas ficam no hall dos elevadores. Para os técnicos-administrativos, a eleição será das 7h às 19h, nos três dias.

A apuração começa na

quinta-feira, dia 10, às 9h, no auditório 4E44. O resultado será divulgado logo em seguida ao seu término.

O Conselho de Administração formará a lista tríplice a ser enviada para o reitor, que, com base nela, designa o novo diretor. A lista é formada com o mais votado em primeiro (que se pretende seja pelo critério da paridade), e um terceiro nome apenas para compor. Só depois acontece a cerimônia de posse. O presidente da Comissão acredita que deverá ocorrer ainda antes do fim do ano.



NO DEBATE. Os candidatos participaram de dois debates durante a campanha, um deles com usuários do HU

Plebiscito no ICB

O plebiscito realizado no Instituto de Ciências Biomédicas para que seu corpo social escolhesse o formato da estrutura acadêmica da unidade foi uma novidade importante para a democracia interna e exemplo para a Universidade.

Nos dias 18 e 19 de outubro, grande parte dos alunos, servidores técnico-administrativos e professores participaram do referendo em que escolheram a substituição da estrutura departamental por uma estrutura de programas.

Antônia Liam Carvalho, 16 anos na UFRJ, é representante técnico-administrativa na Congregação. Ela elogia a proposta, iniciativa da direção e de alguns professores, bastante discutida na Congregação, que levou ao referen-

do aberto à participação de todos. Acha que a mudança, para melhor, não irá prejudicar os funcionários e vai dar uma mexida no aspecto da burocracia. Mas a novidade não está exatamente na mudança da estrutura de departamentos para programas. Mas no referendo. Para ela, a consulta “foi importante para saber se todos estariam de acordo. Os funcionários, professores e estudantes tiveram a chance de dizer: concordo ou não”. Antônia lembra que os funcionários do ICB têm representantes também no Comitê de Reforma do Regimento para adequação à nova organização institucional: Mair Machado Medeiros e Gilberto Espíndola Pereira

Passeio foi um sucesso

**Excursão a Campos do Jordão agradou a todo mundo.
A viagem promoveu lazer e aproximação entre as pessoas**

Sucesso de público e de crítica. Este é o balanço que a Coordenação de Aposentados faz da excursão a Campos do Jordão. Se mais esta viagem de lazer foi um sucesso, segundo os próprios excursionistas, o maior mérito sem dúvida coube aos participantes. Todos tiveram um comportamento exemplar, por isso o passeio a essa maravilhosa cidade foi inesquecível.

“A excursão a Campos do Jordão foi uma experiência maravilhosa, pois integrou e agregou as pessoas. A organização foi de grande responsabilidade. Espero que o Sindicato mantenha essas atividades.”

Nancy Blum, funcionária da Escola de Música.

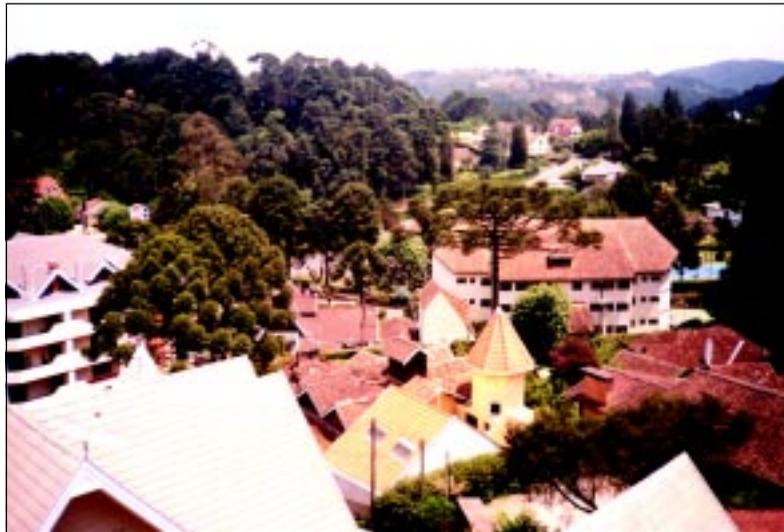
“Já fui a cerca de cinco excursões, mas a última, a Campos do Jordão, foi 90% espetacular. O lugar é maravilhoso. Só não conseguimos visitar um museu, porque não nos programamos direito. Eu e o meu marido, que ainda está na ativa, pretendemos ir às próximas excursões.”

Eliete Leite, aposentada do Instituto de Matemática.

“Foi a primeira vez que fui a uma excursão organizada pelo Sindicato e adorei. Conversei muito com os meus colegas. Foi muito proveitoso, e pretendo ir aos próximos passeios.”

Terezinha de Jesus Santos, pensionista.

Fotos: Divulgação



NA SERRA. Em outubro, o passeio foi em Campos do Jordão



SAÚDE

**Diabetes,
que doença é essa?**

Diabetes é um distúrbio do metabolismo caracterizado pela redução de insulina, associado ao mau funcionamento do pâncreas. Caracteriza-se principalmente pelo aumento de glicose no sangue, glicosúria (açúcar na urina) e dificuldade na cicatrização de ferimentos. A doença pode degenerar-se em distúrbios circulatórios, baixa resistência às enfermidades, cegueira, impotência sexual, cãibra e infarto. Os primeiros sintomas são sede e apetite excessivos, micção frequente, perda de peso, debilidade geral e dificuldade de cicatrização de ferimentos. Mas, atenção: apesar dos sintomas, muitas pessoas adultas têm diabetes e não sabem.

Quem se torna diabético – Fatores hereditários contribuem para o diabetes. Pessoas cujos pais ou parentes próximos são diabéticos quase sempre possuem tendência ao diabetes. O início do diabetes, em geral, requer associação dos fatores genéticos com o ambiente e o estilo de vida do indivíduo. Os mais comuns são a obesidade (principalmente em quem tem mais de 45 anos), o sedentarismo e as infecções. Outros fatores também levam à doença. O estresse pode fazer com que o diabetes surja em indivíduos predispostos.

Prevenção – Procure o médico e faça controle regular das taxas de glicemia. O especialista que cuida do diabetes é o endocrinologista. Existem tratamentos naturais para a doença, mas que não dispensam os tratamentos alopáticos receitados pelo médico. A pessoa com diabetes que se cuida leva uma vida normal como qualquer outra.

Dicas saudáveis para os diabéticos – Suspenda o uso de alimentos à base de massas, os carnes, os doces, refrigerantes e os condimentos em geral. Adote alimentação simples e natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Beba água pura e fresca abundantemente e procure orientação médica.

Cantinho da Poesia

Primavera

Tempo alegre e feliz
de renovação.
Não negue!
A folha que cai nos diz
que flores virão em breve.

Flores, frutos, canto
de pássaros e de amores.
A natureza em festa
engalana-se toda em cores.
É tempo de sorrir
e viver emoções.
Do renascer do refflorir
e de alegria nos corações.

A primavera chegou
trazendo novas esperanças,
desafio e novas metas
para moços, velhos e crianças.

Zezé Barcelos

Culinária light

Leite condensado diet (310 calorias)

Ingredientes: 1½ xícara de chá de água fervente, 2 colheres de chá de margarina light, ½ xícara de chá de adoçante para forno e fogão e 2 xícaras de chá de leite em pó desnatado.

Modo de fazer: coloque no liquidificador os ingredientes pela ordem: água fervente, margarina light, adoçante e o leite em pó. Bata por cinco minutos. Retire, deixe esfriar e utilize.

Pudim de leite condensado diet

Ingredientes: 1 receita de leite condensado diet, a mesma medida de leite desnatado e 3 ovos inteiros.

Modo de fazer: bata no liquidificador os ingredientes rapidamente e coloque em forma de pudim untada com margarina light ou em forminhas pequenas untadas com margarina light. Asse em banho-maria por 1h15.

Reunião dos Aposentados

Dia 18 de dezembro, às 10h, no Espaço Cultural do SINTUFRJ.
Pauta: Plano de carreira/greve, ações judiciais e assuntos gerais.

Estatuto, conquista do idoso

O Estatuto do Idoso é uma conquista dos cidadãos com mais de 60 anos. O projeto levou sete anos tramitando no Congresso Nacional até ser aprovado e sancionado em 2003 pelo presidente da República. O estatuto é mais abrangente que a Política Nacional do Idoso, lei de 1994 que dava garantias à terceira idade. Atualmente, quem desrespeitar ou abandonar pessoas protegidas pelo estatuto estará sujeito a penas severas impostas pelo estatuto.

Estes são os principais pontos do Estatuto do Idoso:

SAÚDE – O idoso tem direito a atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS). O idoso internado ou em observação em qualquer unidade de saúde tem direito a acompanhante e pelo tempo determinado pelo profissional de saúde que o

esteja atendendo. Remédios, principalmente de uso contínuo, como para diabetes e hipertensão, assim como próteses e órteses, devem ser distribuídos ao idoso gratuitamente. É também proibido aos planos de saúde privados reajustar as mensalidades de acordo com o critério idade.

TRANSPORTES COLETIVOS – Antes do estatuto, apenas algumas cidades garantiam aos idosos o direito a viajar gratuitamente nos transportes coletivos públicos. Agora, em todas as regiões do país, esse benefício é obrigatório. As empresas de ônibus são obrigadas a reservar 10% dos assentos para os idosos e de forma legível.

O estatuto garante, para os transportes coletivos interestaduais, a reserva de duas vagas gratuitas em cada veículo para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Se o número de

idosos exceder o previsto, as empresas são obrigadas a conceder 50% de desconto no valor da passagem, considerando a renda.

VIOLÊNCIA E ABANDONO – De acordo com o estatuto, nenhum idoso poderá ser objeto de violência, negligência, discriminação, crueldade e opressão. O estatuto diz que quem discriminar o idoso, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte ou a qualquer outro meio de exercer sua cidadania, pode ser condenado a penas que variam de 6 meses a 1 ano de reclusão, além de pagamento de multa.

Também estão sujeitas a penalidades as famílias que abandonem o idoso em hospitais e casas de saúde, sem dar respaldo para suas necessidades básicas. Condenação prevista pelo estatuto de penas de 6 meses a 3 anos de

detenção e multa.

Os responsáveis por submeter idosos a condições desumanas, privados da alimentação e de cuidados indispensáveis, estão sujeitos a prisão de 2 meses a 1 ano, e a multa. Se houver morte do idoso, a punição será de 4 a 12 anos de reclusão.

Fica passível de condenação, com pena que varia de 1 a 4 anos de prisão, e mais multa, qualquer pessoa que se aproprie ou desvie bem, cartão magnético (de conta bancária ou de crédito), pensão ou qualquer rendimento do idoso.

ENTIDADES DE ATENDIMENTO AO IDOSO – O dirigente de instituição de atendimento ao idoso responde civil e criminalmente pelos atos praticados contra o idoso. A fiscalização dessas instituições fica a cargo do Conselho Municipal do Idoso de cada cidade, da Vigilância Sanitária e do Ministério Públi-

co. A punição em caso de mau atendimento aos idosos vai de advertência e multa até a interdição da unidade e a proibição do atendimento ao idoso.

LAZER, CULTURA E ESPORTE – Todo idoso tem direito a 50% de desconto em atividades de cultura, esporte e lazer.

TRABALHO – São proibidas a discriminação por idade e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo possível de punição quem o fizer. O primeiro critério de desempate em concurso público é o da idade, com preferência para os concorrentes com idade mais avançada.

HABITAÇÃO – É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.

Nossas Oficinas



Dezenas de aposentados participam das várias oficinas organizadas pelo Departamento de Aposentados do SINTUFRJ. A maioria encontrou nas atividades manuais o caminho eficaz para uma higiene mental completa. Além das vantagens terapêuticas, eles têm oportunidade para aprender a fazer coisas bastante interessantes para decoração da casa.



“Nos últimos três meses eu frequentei a oficina de exercícios terapêuticos. Além de me sentir fisicamente muito bem, foi muito gratificante. Gostaria que as outras pessoas valorizassem o curso como eu.”

Alda Oliveira de Souza, aposentada do Instituto de Fisiologia e Pneumologia.



“A oficina de pintura é ótima porque além de servir como terapia, aprendemos a fazer trabalhos muito bonitos. Atualmente estamos pintando para presentear nossos amigos e familiares no Natal.”

Elza Bastos Borges, aposentada do Instituto de Filosofia e Ciências Sociais.



“O *patwork* é um curso maravilhoso para exercitar a mente. Os retalhos não podem ser colocados de qualquer maneira, mas em seqüência. Varo a madrugada costurando. Os trabalhos ficam muito bonitos, que tenho até pena de usá-los.”

Lenir Cristaldi, aposentada do HU.

Fotos: Niko Júnior

