

Araçatuba: a segunda Regional mais antiga da AFPESP está de casa nova

A cidade de Araçatuba possui a segunda mais antiga Regional da AFPESP, atendendo os servidores públicos desde 1977, numa região próspera do Estado.

No dia 21 de maio, a atual Diretoria entregou novo prédio, em terreno de 1.000 m², à Rua Bandeirantes, 970, que recebeu o nome de Miguel Angelo Paccagnella, conselheiro da AFPESP que muito contribuiu para o crescimento das atividades associativas em Araçatuba. Vale registrar que o patrono da Unidade é Demóstenes Martino (falecido).

A aquisição deste novo imóvel deu-se em 2013, no primeiro ano de gestão do presidente, Antônio Carlos Duarte Moreira, que deu continuidade ao programa de padronização das Unidades Regionais (URs), com planejamento de metas pelas equipes envolvidas.

A solenidade de inauguração também homenageou os associados filiados há mais de 50 anos e o aniversário dos 85 anos de fundação da AFPESP, celebrados neste ano de 2016.

Confira mais na página 5



Na foto, o presidente da AFPESP, Antônio Carlos Duarte Moreira; presidente do Conselho Deliberativo, Cassio Juvenal Faria; representando o presidente do Conselho Fiscal, Tadeu Sérgio Pinto de Carvalho; o conselheiro Miguel Angelo Paccagnella, associados e autoridades da cidade de Araçatuba.

#AFPESPcontraoPLP 257

Presidente e 1ª vice-presidente falam contra o PLP 257/16 em audiência pública na Assembleia Legislativa



O projeto de lei complementar 257/2016 tem preocupado toda a categoria. No dia 17 de maio, em São Paulo, as entidades de servidores públicos aderiram a uma audiência pública, convocada pelo deputado estadual Carlos Giannazi, na Assembleia Legislativa do Estado, quando os representantes debateram os principais problemas do PLP e acertaram uma agenda de trabalho.

O presidente da AFPESP, Antônio Carlos Duarte Moreira, participou da Mesa condutora dos trabalhos ouvindo e também articulando com os colegas do funcionalismo as estratégias de ações. Também representando a AFPESP estavam Thais Helena Costa (1ª vice-presidente), Edna Pedroso de Moraes (2ª vice-presidente), João Baptista Carvalho (coordenador Administrativo) e Leticia Jobert Andrade de Melo (coordenadora de Associativismo).

Confira na página 13



AFESP Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo

Fundada em 5/11/1931

Sede Própria: Rua Dr. Bettencourt Rodrigues, 155
01017-909 - São Paulo - SP

Telefone: (11) 3188-3100 - www.afesp.org.br

AFESP - Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo - filiada à Fespesp - Federação das Entidades de Servidores Públicos do Estado de São Paulo. Contribuinte do Sespesp - Sindicato de Entidades Representativas de Servidores Públicos do Estado de São Paulo. Integrante do Instituto Mosp do Comitê das Entidades dos Agentes Públicos.

DIRETORIA EXECUTIVA

Antônio Carlos Duarte Moreira (Presidente); Thais Helena Costa (1ª Vice-Presidente); Edna Pedrosa de Moraes (2ª Vice-Presidente); Antonio Arnosti (Diretor Econômico-Financeiro); lasuey Homma (1º Tesoureiro); Danglars Junta (2º Tesoureiro).

COORDENADORIAS

Ordem Alfabética das Coordenadorias

Administrativa (João Baptista Carvalho); Assistência à Saúde (Ester Mirian Belo Rodrigues); Associativismo (Leticia Jobert Andrade de Melo); Educação e Cultura (Maria Edna Silva Roza); Esportes (Romeu Musetti); Eventos (Márcia Moreno Duarte Moreira); Meio Ambiente (Romeu Benatti Júnior) Obras (Luiz Carlos Toloi Junior); Patrimônio (Renato Del Moura); Secretaria Geral (Joaquim de Camargo Lima Júnior); Social (Paulo Lucas Basso); Turismo (Mucio Rodrigues Torres) e Unidades de Lazer (Reynaldo dos Anjos).

CONSELHO DELIBERATIVO

Cassio Juvenal Faria (Presidente); Ruy Galvão Costa (Vice-Presidente); Rosy Maria de Oliveira Leone (1ª Secretária); Elisabeth Massuno (2ª Secretária).

CONSELHEIROS VITALÍCIOS

Adelaide Botignon Martins, Adevilson Custódio, Alcides Amaral Salles, Álvaro Gradim, Antonio Arnosti, Antônio Carlos Duarte Moreira, Antonio da Rosa Guimarães, Antonio Luiz Ribeiro Machado, Antônio Oscar Guimarães, Antonio Sérgio Scavacini, Antonio Tuccilio, Arita Damasceno Pettená, Carlos Eduardo Tirione, Claudio Antonio Plaschinsky, Dalva Mariuzzo Guimarães, Edison Pinceli, Edna Pedrosa de Moraes, Elvira Stippe Bastos, Emilio França Júnior, lasuey Homma, Getúlio Hiroji Teraoka, João Baptista Carvalho, Jorge Luiz de Almeida, Lizabete Machado Ballesteros, Luiz Carlos Pires, Maria Rosa Ascar, Mário Palumbo, Martin Teodoro Myczkowski, Milton Maldonado, Mucio Rodrigues Torres, Nelson Galdino de Carvalho, Nelson Paes, Octavio Fernandes da Silva Filho, Odette Martins, Orbeta Nogueira Borges, Pedro Roberto Giannasi, Raphael Liberatore, Reynaldo dos Anjos, Ricardo Cardozo de Mello Tucunduva, Ricardo Salles Fragoso, Thais Helena Costa, Ubirajara Ramos, Wagner Dalla Costa, Walter Giro Giordano, Walter Paulo Siegl e Yassuo Suguimoto.

CONSELHEIROS

Adherbal Silva Pompeo, Antonio Carlos de Castro Machado, Antonio Carlos Licco, Antonio Luiz Pires Neto, Arlete Gomes Donato Torres, Arthur Corrêa de Mello Netto, Artur Marques da Silva Filho, Benedito Vicente da Cunha, Edison Moura de Oliveira, Edson Toshio Kubo, Eduardo Pereira de Quadros Souza, Eduardo Primo Curti, Edvar Pimenta, Elza Barbosa da Silva, Fátima Aparecida Carneiro, Feres Sabino, Gilmar Belluzzo Bolognani, Haydée Santos Galvão Mello, José Carlos Carone, José Luiz Rocha, José Oswaldo Pereira Vieira, Leda Regina Machado de Lima, Luis Gustavo da Silva Pires, Luiz Manoel Galdes, Luiz Reynaldo Telles, Magali Barros de Oliveira, Marcelo Pereira, Maria Auxiliadora Murad, Mário Miyahara, Mário Palumbo Junior, Marli Sampaio Strasburg, Mariza Aparecida Amaral, Matheus Falconi Fialho, Meire Eveli Tamen, Miguel Angelo Paccagnella, Milton dos Santos, Nivaldo Campos Camargo, Paulo César Corrêa Borges, Pedro Issamu Tsuruda, Reinaldo Musetti, Regina Maria de Oliveira Moraes, Rosemari Braga do Rosário, Sérgio Roxo da Fonseca, Sônia Cerdeira, Vera Lúcia Pinheiro Morgado, William Marinho de Faria e Yolanda Cintrão Forghieri.

CONSELHO FISCAL

Luiz Sérgio Schiachero (Presidente), Yassuo Suguimoto (Vice-Presidente), Gloria Della Monica Trevisan (Secretária) e Membros: Tadeu Sérgio Pinto de Carvalho e Walter Paulo Siegl.

OUVIDORA

Elvira Stippe Bastos

Escritórios

Franca - Luiz Carlos Wirz - Rua: Saldanha Marinho, 2540 São José, 14403-420 - Tel.: 16-3701-6866/3082 - franca@afesp.org.br

Osasco - Erika Paulino Racero - Rua Vitória Tafarello, 509 -Vila Quitaúna - 06192-150-Tel./Fax.: 11- 3608-4602/ 5753 - osasco@afesp.org.br

São Bernardo do Campo - Marcelo Romeo Monteiro Guilherme - Avenida Indico, 295 -Jd. do Mar - 09750-600- Tel.: 11-4332-5728/ 11- 4122-3182 - sb-campo@afesp.org.br

São Carlos - Ivo Nildo Gambini - Rua Dona Maria Isabel de Oliveira Botelho, 1.929, Jardim Brasil - 13569-265- Tel.:16-3372-2411/16- 3364-2257- scarlos@afesp.org.br

São José dos Campos - Sheila Aparecida de Paula - Rua Inconfidência, 129 -Jd. S. Dimas -12245-370 -Tel.: 12-3941-7486/12-3923-1072 - sjcampos@afesp.org.br

Unidades Regionais

Regional Araçatuba - Bianca Estatuti Cavalari - Rua Bandeirantes, 970 - Centro - 16010-090 - Tel.: 18-3623-5293/3621-5874 - araca-tuba@afesp.org.br

Regional Araraquara - Sandra Fernandes Saladini - Av. Antonio Lourenço Corrêa, 210 - Bairro Vila Xavier - 14810-138- Tel.: 16-3324-4140- araraquara@afesp.org.br

Regional Bauru - Maria das Dores de Oliveira Fernandes - Rua Virgílio Malta, 8-50 - Centro - 17015-220- Tel/fax.: 14-3234-7600/3227-3998/14-3234-9909- bauru@afesp.org.br

Regional Botucatu - Edimar de Amaral Lima - Avenida Julio Vaz de Carvalho s/n (altura 1123) esquina com Rua Gregório Pedro Garcia, 305, Jardim Itamarati - 18608-012 Tel/fax.: (14) 3814-7168/ 3814-7167 - botucatu@afesp.org.br

Regional Campinas - Rosana Rodrigues Ferreira - R. General Osório, 2.121 - Cambui - 13025-155- Tel/fax.: 19-3294-8971/3294-7946/3294-8972/ Centro de Beleza (19) 3294-9108 - campinas@afesp.org.br

Regional Marília - Maraclei Nahás Curi - Rua Dezesseis de Setembro, 400 - Palmital - 17510-451 Tel: 14-3413-8927- marilia@afesp.org.br

Regional Piracicaba - Fernanda da Fonseca Rodrigues (respondendo) - R. do Rosário, 2184 - B. Paulista -13400-186- Tel.: 19-3402-5096 e 19-3402-5043/3434-7997- piracicaba@afesp.org.br/

Regional Presidente Prudente - Maria Cecília Cardoso de Oliveira (respondendo) - Rua Ribeiro de Barros,929 - Vila Dubus -19015-030 -Tel.: 18- 3916-3363/ 3916-3368 - pprudente@afesp.org.br

Regional Ribeirão Preto - Angelo Vlamir Razera - Av. Anhanguera, 621 - Alto da Boa Vista- 14025-480 Tel.: 16 -3931 -3030/3610-2534 - ribeira-opreto@afesp.org.br

Regional Santos - Isaura Monteiro M. Mello - Rua Dr. Luiz Suplicy, 67 - Gonzaga -11055-330- Tel.: 13-3233-3401/ 3221-1448/ 3234-6850 (r.22 fax) - santos@afesp.org.br

Regional São José do Rio Preto - Anercio Luciano Filho - Rua São Paulo, 2.073 - Vila Maceno - 15060-035 - Tel.: 17-3235-2246/2273 - sjrpreto@afesp.org.br

Regional Sorocaba - Fernanda Gomes de Góes Rocha - Rua Maranhão, 151- Centro-18035-570- Tel.: 15-3222-2837/ fax:15-3222-9120 -sorocaba@afesp.org.br

Ouvidoria: Formulário Online (www.afesp.org.br). Tel.: 11 -3188 -3286; Rua Dr. Bettencourt Rodrigues, 155, 11º andar, Sé, São Paulo

Diretor: Antônio Carlos Duarte Moreira

Folha do SERVIDOR PÚBLICO

Órgão Oficial de comunicação da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo
www.folhadoservidorpublico.inf.br - Período: 1/7 a 15/8/16

Conselho Editorial: Thais Helena Costa (Coordenadora), Membros: Elvira Stippe Bastos, Gilmar Belluzzo Bolognani, Leticia Jobert Andrade de Mello, Maria Edna Silva Roza, Mucio Rodrigues Torres, Renato Del Moura, Ruy Galvão Costa, Ana Maria Primo e Zilka Fialho da Silva.
E-mail: conselhoeditorial@afesp.org.br

Jornalista Responsável: Maristela Ajalla (MTB 19.098 JP/RJ); Colunista de Finanças Pessoais: Roberto Macedo. Colaboradores: Antônio D'Avino e Daniel Dias de Almeida Santos. Ana Primo: Assessora de Imprensa. Fotos: Elisa Izumi Matsushita Torres, Carlos Marques e Márcio Oliveira; Distribuição: Cícero Marcos Dias; Fechamento para CTP: Maristela Ajalla; Impressão: Gráfica Plural; Tiragem: 233.000 mil exemplares.

Unidades de Lazer e Clube

AFESP Amparo - Katia Santa Izabel Ferreira - Rodovia Professora Pedrina Maria da Silva Valente,S/n - Três Pontes - 13900-970- Caixa Postal 83 -Tel.: 19-3807-2870/ 3807-9841/3808-4490- amparo@afesp.org.br

AFESP Areado - Alexandre Lopes Lorençon - Sítio Paivas, S/N - Baguari - 37140-000- Tel.: 35-3291-5699/4971/6019 - Caixa Postal nº 52- areado@afesp.org.br

AFESP Avaré - Daniel Jacomini Cachone- Rodovia João Melão/SP255 KM 276 - acesso pela Rodovia Castelo Branco, saída 241 B.Tel.: 14-3711-4400- avare@afesp.org.br

AFESP Caraguatuba - Edsangela Galdino Costa- Rua Quatro, 50- Porto Novo - 11667-430 - Tel.: 12- 3887-1654- caragua@afesp.org.br

AFESP Campos do Jordão - Durval P. Machado Filho - R. Bento Cerqueira César, 150- V. Capivari 12460-000- Tel.: 12-3663 -1260 e 3663-1983 -camposdojordao@afesp.org.br

Appenzell Campos do Jordão - Fabiane Gonzatti - R. Deputado Plínio de Godoy, 272, Campos do Jordão, Capivari - Tel.: 12- 3663-1526/3663-2350 - appenzell@afesp.org.br

Clube de Campo de **Guarapiranga** - Valéria dos Santos Tiago Borges - Av. dos Funcionários Públicos, 2.501 - 04962-000 - Tel.: 11 - 94787-2991/94787-0784 - guarapiranga@afesp.org.br

AFESP Guarujá - Wesley del Ducca de Aguiar - Av. General Rondon, 643- Vila Alzira - 11420-000 - Tel.: 13-3389 -8800 - guaruja@afesp.org.br

AFESP Itanhaém - Cleyton de Melo Barreto - Rua Beritiba, 1.500- Suarão - 11740-000 - Tel.: 13-3421 -1500 - itanhaem@afesp.org.br

AFESP Estância de Lindoia - Renato Satriano - Rodovia Dr. Octavio de Oliveira Santos (Rodovia SP147, KM 18) - Rio do Peixe - 13950-000- Tel.: 19 -3898 -9910- lindoia@afesp.org.br

AFESP Moínho Velho Monte Verde - Janaina Pilzardo Moraes Pasqual - Rua Carvalho, 20 - 370653-000 - Tel.: 35-3438-1120/3438-1203/3438-1346- monteverde@afesp.org.br

AFESP Poços de Caldas - Jean Eduardo Quessada - Rua Pernambuco, 328 - Centro-37701-021- Tel.: 35-2101-6100/fax: 35-2101-6111 pcaldas@afesp.org.br

AFESP São Pedro - Rua Dois Amores S/N. Chácara Camargo I, Rodovia Piracicaba - São Pedro, Km 190 - Tel.: 19-3181-1200 - spedro@afesp.org.br

AFESP Serra Negra - Cleber Sarao Scarparo - Rodovia Serra Negra/Lindoia - Km 159 - 13930-000- Tel.: 19 -3842-9600 serranegra@afesp.org.br

AFESP Socorro - Dorisley de Cássia Buscalin - Rodovia Socorro-Lindoia KM 1 - 13960-000 - Tel.: 19 -3855 -9900 - socorro@afesp.org.br Balaieiro Socorro - Hotel Pompeia - Km 1 da Rodovia Socorro- Lindoia - Tel.: (19) 3855-9915- balaieiro@afesp.org.br

AFESP Termas de Ibirá - Ivonete Carla Miranda Svazate - Av. Ibirá, 521- 15860-000 - Tel.: 17- 3551-3000/3551-3001- ibira@afesp.org.br

AFESP Ubatuba - Sérgio Costa - Av. Marginal, 675 -Bairro Toninhas - Tel.: 12-3842-8800 ubatuba@afesp.org.br

Escola AFESP

Botucatu: Av. Julio Vaz de Carvalho s/n - Jd. Itamarati -14-3814-7168
Campinas: R. General Osório, 2.121, Sala 5 - Cambui - 19-3294-8971
Marília: R. Dezesseis de Setembro, 400, Palmital - 14-3413-8927
Piracicaba: R. do Rosário, 2184, B. Paulista - 19-3402-5096
Ribeirão Preto: Av. Independência 2.976, Alto da B. Vista - 16-3931-3030
Santos: R. Othon Feliciano, 02, cj. 21, Gonzaga, 13- 2202-2195
S.J do Rio Preto: Rua São Paulo,2.073, Vila Maceno, 17-3235-2246

Palácio Luso Junior - Rua Dr. Bettencourt Rodrigues, 155 - Restaurante: 11-3188-3222
Consignações (inclusão, seguro de associado, carteira social titular e dependente):
11-3188-3138/3166/3167/3168
Protocolo: 11- 3188-3165/3254 e Reservas URLs*: 11-3188-3142/3143/3144/3145
Edifício Carton Rua Venceslau Brás, 206
Ambulatório Médico: 11-3293-9537 - Academia Centro*: 11-3293-9551/9552/9553
Edifício São Roque Rua Dr. Bettencourt Rodrigues, 88
Salão de Beleza: 11-3188-3100 ramal 240.

* Serviços disponíveis também nos Escritórios e Delegacias.

Registro: A FOLHA DO SERVIDOR PÚBLICO está registrada no 1º Cartório de registro de Títulos e Documentos sob nº 162.967, no livro "B", conforme dispõem as Leis 5250/67 e 6015/73. Os artigos assinados são de responsabilidade dos autores e nem sempre expressam o pensamento desta entidade. A direção deste jornal leva ao conhecimento dos associados e público em geral que dele tomar conhecimento, não assumir a AFESP qualquer responsabilidade por publicidade comercial nele veiculada, não respondendo assim em nenhuma circunstância por oferta e venda de produtos e serviços prestados, envolvendo preços, qualidade, entrega, vantagens, descontos, e outros itens que possam estar atrelados à operação, salvo quando a publicidade seja realizada pela própria entidade, ou que conjuntamente com a publicação contenha a marca figurativa, em razão de contrato de parceria mantido com algumas empresas.

EDITORIAL

Antônio Carlos Duarte Moreira - Presidente da AFPEP
e-mail: presidente@afpesp.org.br

O futuro depende do presente

Os erros são os portais das descobertas.
James Joyce



Várias situações de hoje nos obrigam a tomar decisões que causarão benefícios ou problemas no dia seguinte. Decidir hoje depende de uma escolha consciente dos prós e contras de cada situação. A reflexão hoje é fundamental porque estamos perto de vivenciarmos mais uma reforma da previdência, que vai atingir os servidores celetistas e estatutários, como os trabalhadores em geral do setor privado.

No fim da década de 90, quando houve um debate intenso sobre as mudanças da previdência social do setor público, foram insuficientes os diálogos sobre as formas de capitalização dos regimes.

Temos, ainda, hoje o regime de repartição simples, estruturado em uma lógica elementar: divisão entre os contribuintes para manter o pagamento dos benefícios. Aliás, uma conta que alguns especialistas dizem que não fecha há algumas gerações.

Pouco foi debatido sobre o regime de capitalização, no qual o pré-financiador do benefício é o próprio contribuinte. Dessa forma não se deixa a conta para as gerações futuras. Quer dizer, o próprio servidor financia o custo total de sua aposentadoria ao longo de sua vida laborativa.

No Estado de São Paulo, os servidores convivem com os dois cenários. Temos uma grande parcela que recebe seus benefícios conforme o regime de repartição simples e já temos um grupo pequeno capitalizando para se aposentar, por meio da previdência complementar.

Nas diversas reformas da previdência todos nós perdemos recursos financeiros rele-

vantes. Hoje, o Projeto de Lei Complementar 257/16, proposto pelo Executivo da União, em acordo com todos os governadores, para uma moratória das dívidas dos Estados, exacerba a intenção de prejudicar os servidores, em seus salários e proventos. Estamos lutando contra os efeitos nocivos desta questão, que certamente vai prejudicar a população em geral.

Os servidores que estão perto da aposentadoria podem sofrer graves prejuízos com o possível congelamento de salários. Também os que já capitalizam seus proventos, sem reajuste, vão reduzir suas aplicações em desconformidade com a inflação e sua projeção de rentabilidade poderá ser menor. Portanto, congelar salários não é razoável para nenhum servidor, seja ativo ou aposentado.

Não queremos mudar a forma de cálculo dos nossos salários, mesmo sem reajuste real há décadas, porque qualquer medida mal calculada pode colocar em risco todo o sistema previdenciário, seja de um regime ou de outro.

Precisamos participar das decisões de hoje, para não vivermos um futuro de precariedades e carências. O momento atual pode ser mais uma chance de revermos nosso regime previdenciário. Quem sabe podemos optar por modelo atuarial que não tenha interferência de decisões políticas para compor os valores das contribuições ou dos benefícios. Os problemas existem e podem ser solucionados com responsabilidade, porque milhares de brasileiros dependem, exclusivamente, dos proventos de seus familiares.

FUNCIONALISMO

⇒ **Decreto nº 61.964, de 16 de maio**, cria quadro especial considerando a extinção da Fundação Prefeito Faria Lima – Centro de Estudos e Pesquisas de Administração Municipal (Cepam). Os empregados que foram declarados estáveis com base no procedimento instituído pelo Decreto estadual nº 31.198, de 15 de fevereiro de 1990; considerando o teor do artigo 41, § 3º, da Constituição da República; que foram declarados estáveis com base no procedimento instituído pelo Decreto estadual nº 31.198, de 15 de fevereiro de 1990, passam a integrar Quadro Especial em Extinção, vinculado à Secretaria de Planejamento e Gestão, que faz parte deste decreto, mantendo-se o regime jurídico a que estavam submetidos.

⇒ **Decreto nº 61.977, de 18 de maio**, coloca à disposição da Justiça Eleitoral servidores e dependências dos estabelecimentos da Rede Estadual de Ensino, com vistas ao pleito de 2 de outubro de 2016, em primeiro turno, e 30 de outubro de 2016, em segundo turno, se houver.

⇒ **Lei Complementar nº 1.288, de 2 de maio**. Dispõe sobre a revalorização das Escalas de Classes e Vencimentos do Quadro da Secretaria da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. “Ficam reajustadas em 11,46% as Escalas de Classes e Vencimentos dos servidores do Quadro da Secretaria da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo”.

⇒ **Projeto de Lei Complementar nº 6**, dispõe sobre reajuste dos servidores, no cumprimento ao inciso X do artigo 37 da Constituição Federal e à Lei nº 12.680, de 16 de julho de 2007, com a aplicação do índice de 10,36% incidente sobre o padrão de vencimentos e demais parcelas que compõem a remuneração dos cargos pertencentes ao quadro da Secretaria do Tribunal de Contas. Reajusta o plano de cargos, carreiras e vencimentos dos servidores da Secretaria do Tribunal de Contas do Estado, a partir de 14 de setembro de 2016, consta no artigo 2º, deste projeto de lei complementar, a incidência dos índices da revisão geral dos exercícios de 2015 (7,70%) e 2016 (10,36%), para o citado fim. Situação na Assembleia: em análise na Comissão de Constituição, Justiça e Redação.

COMUNICAÇÃO

Transmissões: Todas as segundas-feiras, às 18h30, pela TV Aberta, canal 9 da NET, 8 Fibra e 186 da Vivo.



Os temas estupro coletivo e assédio moral foram abordados nos programas de 13 e 20 de junho, por Antônio Carlos Duarte Moreira (presidente da AFPEP), Patrícia Brasil e Suzete Carvalho.



A 1ª vice-presidente, Thais Helena Costa, apresentou nos dias 16 e 23/5, o tema Imigração, com Aloísio Toledo César, então, secretário da Justiça e Defesa da Cidadania.

Entrevistas do Programa AFPEP na TV

Você pode rever os programas a qualquer hora, pela internet, no YouTube, canal: folhadoservidorpublico-sp (<https://www.youtube.com/channel/UCzdX84B0qdPeKuj-d-CLq8w>)

Programação sujeita a alterações



A carreira dos Oficiais de Justiça foi tema dos programas de 27/6 e 4/7, quando Duarte Moreira entrevistou o presidente da Aojesp, Mario Medeiros Neto e Mucio Rodrigues Torres, coordenador de Turismo.



O Nova Etapa está programado para ser o tema apresentado nos dias 11 e 18/7, com José Luiz Riani e Luiz Manoel Geraldês, na entrevista de Duarte Moreira.



Nos programas de 30/5 e 6/6, Thais Helena Costa falou sobre o FID, com Luiz Souto Madsureira, secretário-adjunto da Secretaria de Justiça e Defesa da Cidadania.



Com Thais Helena Costa, o tema “Tráfico de Pessoas e Trabalho Escravo” foi objeto de debate nos programas de 13 e 20/6, com Flávio Antas Correa, coordenador do Núcleo de Enfrentamento ao Tráfico de Pessoas.

FUNCIONALISMO**Sindcontas-SP debate regulamentação do plano de carreiras**

O presidente da AFPEP, Antônio Carlos Duarte Moreira, recebeu os representantes do Sindcontas-SP (Sindicato dos Servidores do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo) que apresentaram a regulação funcional (promoção e progressão) dos servidores do Tribunal, conforme previsto na Lei Complementar nº 1.272/2015.

Na reunião, no dia 19 de maio, compareceram Gilmar Belluzzo Bolognani (presidente do Sindcontas e conselheiro da AFPEP), Camillo Ashcar (diretor Jurídico do Sindicato) e Érico Henrique Guarinho Castro (vice-presidente de Relações Públicas do Sindcontas).

Os representantes do Sindcontas infor-

maram ao presidente da AFPEP que os estudos deste programa de evolução funcional iniciaram-se em 2013, pela presidência do Tribunal de Contas, com participação de técnicos da área administrativa, representantes do Sindicato e outros servidores. “Foi um processo bastante democrático e participativo”, explicou Gilmar Bolognani.

Nos anos seguintes, 2014 e 2015, o estudo seguiu as etapas naturais com apresentação de projeto de lei complementar (2015) na Assembleia Legislativa e aprovação final pelo governador, Geraldo Alckmin, em setembro do mesmo ano.



Em 2016, o presidente do TCE-SP Dimas Ramalho, apresentou a minuta do regulamento final para ser adotado no plano de carreira dos servidores do Tribunal. O texto deste regulamento foi elaborado em conjunto com servidores e técnicos da administração e agora está sob análise dos representantes do Sindcontas.

Duarte Moreira elogiou a conduta harmoniosa de negociações, enaltecendo a postura democrática do atual presidente e dos anteriores, neste pleito que vai valorizar os servidores que trabalham no maior Tribunal de Contas da América Latina.

UNIDADE REGIONAL - 85 ANOS DA AFPESP



Nova Regional de Araçatuba é inaugurada com participação de autoridades e associados

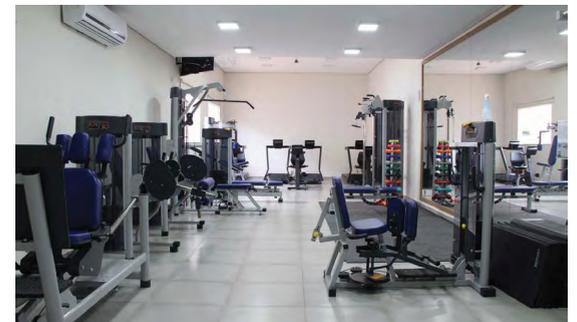
O presidente do Conselho Deliberativo, Cassio Juvenal Faria, falou de seu reconhecimento pelo trabalho da Diretoria Executiva, em especial de seu presidente, Antônio Carlos Duarte Moreira, que esteve à frente da obra assegurando a concretização desse projeto. Também registrou seu sentimento de afeto pelo conselheiro, Miguel Angelo Paccagnella, que lutou com obstinação para que houvesse uma Unidade Regional condizente com a grandeza da cidade e da região de Araçatuba.

Antônio Carlos Duarte Moreira, presidente da AFPESP, ressaltou sua alegria por estar entregando mais uma Regional aos associados e lembrou, saudoso, seu início na carreira de jornalismo na cidade de Araçatuba. “Como presidente da AFPESP cumpro a obrigação de oferecer espaços como estes, em que todos possam exercitar atividades que resultem em mais qualidade de vida e bem-estar. É para isso que trabalhamos”, finalizou.

Miguel Angelo Paccagnella agradeceu a homenagem, com seu nome dado ao edifício, destacando que ficou muito feliz pelo reconhecimento.

Ainda na solenidade, a vereadora Tieza entregou um Diploma da Câmara Municipal de Voto de Aplauso pelo trabalho na cidade para Antônio Carlos Duarte Moreira, Miguel Angelo Paccagnella e Bianca Estatuti Cavalaro.

A solenidade foi prestigiada por associados, conselheiros, coordenadores, parte da diretoria executiva e Ouvidora, além dos convidados, vereadora Maria Tereza A. L. M. de Oliveira (Tieza); tenente-coronel Armando Belentani Filho, do 28º



Batalhão da Polícia Militar de Araçatuba, representando o coronel-comandante Jaime Gardenal Júnior, do Comando de Policiamento do Interior (CPI-10); delegado de Polícia Fabio Pistori, representando o delegado Nelson Barbosa Filho, do departamento de Polícia Judiciária do Interior (Deinter-10) e o primeiro-tenente Maximiliano Sales Spessoto, de Araçatuba. Também presente, o padre Orlando Maffei, da Paróquia Sant’Ana.

Regional de Araçatuba

A nova Unidade tem infraestrutura completa com salas multiuso para atividades, hidroginástica em piscina térmica, musculação, pilates solo e com aparelhos, salão de beleza com massagens estética e relaxante entre outros serviços.

85 anos da AFPESP

A inauguração integra as comemorações dos 85 anos de fundação da AFPESP, com homenagem aos associados que estão no quadro há mais de 50 ou 60 anos.

O professor aposentado, José Lisboa Sampaio, um dos homenageados afirmou seu apreço pelas atividades associativas. “Fiz uma carreira completa no magistério, da zona rural a delegado de ensino. Receber a homenagem é uma forma de reconhecimento também como profissional da Educação. Gosto da AFPESP e uso seus serviços”.

A associada Elza Spessoto Cardoso, 82 anos, também professora aposentada, disse que ficou muito contente com a homenagem. “A educação vem de casa e a instrução da escola”, comentou, refletindo sobre situações atuais entre professores e alunos. A senhora Elza explicou que sempre viaja para as Unidades de Lazer da Associação e que gos-

ta de todas, elogiando a qualidade do atendimento.

Receberam homenagens os associados: Dalva de Andrade Teixeira, Hilda Elorza Pagnani, Maria Ods-seya Cauduro, Marinez Spagnuolo Paro, Milton Castanheira Pedrosa, Agenor Storti, Carlos Alves Pereira, Carlos Roberto Gomes Guimarães, Darbena Scarenello Villela, Edenir Eugenia Gabas, Eunice Bastos Ottoni Montanaro, José Alberto Scalise Guerreiro, Keiko Outa Mori, Marcos Ramos Furquim, Maria Liane Pedroso Mazzei, Miguel Angelo Paccagnella, Miguel Carlos Madeira, Milton Mendes dos Santos, Nair Biagi Ferrari, Neusa Rotter Montibeller, Orlando Rodrigues, Otilia Mello de Sousa, Pier Amerigo Bacchetti, Raul Rodrigues de Souza, Roberto Nery, Roberto Holland, Romilda Costa Nogueira Marino, Sosigenes Victor Benfatti, Therezinha Russo, Valdir de Souza, Victoria de Arruda Mejdalani, Yolanda Urbano Pontes Barone, Zélia Abdala, Eunice Macedo Nunes de Carvalho, Ivarda Fonzar de Mesquita, Leoneida Bruno Maroni, Leonie Bruno Lot, Maria da Penha Abrão Saghabi, Maria Scarpin, Rosa Abrahão Pizzo, Rachel de Campos Sperandio, Terezinha Pierina B.D. Monreal, Arcília Ribeiro Crozariollo, Dalilla Monteiro Bueno e Silva, Flora Suzana Arrastia, Gemma Andreolli Lundstedt, Josefina Garcia, Delzuita Avelina da S. Golia, Dolores Martin B. Ricciardi e Isaura Stefanoni Ferreira.



FUNCIONALISMO**AFPESP participa de audiências públicas sobre o Orçamento do Estado para 2017**

Elza Barbosa da Silva



Fátima Aparecida Carneiro



José Luiz Rocha

A Comissão de Finanças, Orçamento e Planejamento realizou, entre os dias 9 de maio e 30 de junho de 2016, um total de 21 audiências públicas, em todas as regiões administrativas, metropolitanas e aglomerações urbanas do Estado para ouvir as demandas e debater com a sociedade paulista o Orçamento Estadual para 2017. No dia 18 de maio, em São Paulo, a conselheira Elza Barbosa da Silva, representando a AFPESP, falou em defesa do Iamspe, solicitando mais verbas e estudo para transformação do Instituto em Autarquia Especial. Também estava presente o conselheiro Nivaldo Campos Camargo. Em 23 de maio, na cidade de Santos, os conselheiros Fátima Aparecida Carneiro e José Luiz Rocha também participaram da audiência, com os mesmos pleitos para o Iamspe. Em 6 de junho, o conselheiro Edson Toshio Kubo (foto) esteve na audiência de Sorocaba defendendo a contrapartida de 2% para o Iamspe.

**Iamspe assina convênio com startups do programa Pitch Gov SP**

O Iamspe assinou, em 4 de maio, convênio com duas startups que fazem parte do programa Pitch Gov SP. O objetivo é agilizar o atendimento e o dia a dia de usuários, além de facilitar o trabalho de médicos e de funcionários do Instituto. Um dos aplicativos selecionados é o SaúdeControle. Ele permite que os usuários organizem suas informações médicas como consultas, cirurgias e exames realizados, medicamentos, entre outros dados, pelo computador ou pelo celular. Outra funcionalidade disponível é o envio de alertas sobre marcação de consultas. O segundo aplicativo é o Memed, que faz prescrição eletrônica de receitas médicas. O médico faz o cadastro no aplicativo e seleciona entre diversos remédios, por nome, composição e dosagem. Os dados ficam registrados por paciente e disponíveis para receituários futuros.

Fonte: Portal do Governo do Estado de São Paulo

REDUÇÃO DOS GASTOS PÚBLICOS É RESULTADO DE UMA ECONOMIA INTELIGENTE.

Economizar não é apenas cortar, é saber como utilizar o poder de compra do Estado para conseguir os melhores preços e assim, não deixar faltar recursos essenciais para a comunidade. A Escola AFPESP oferece dois cursos online que ensinam como organizar a administração, reduzir gastos públicos e simplificar processos, gerando economia inteligente de recursos.

@ **GESTÃO DE COMPRAS E SUPRIMENTOS**

@ **SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS**

2 cursos online que se complementam

COMECE ECONOMIZANDO!

30% de desconto na compra dos dois cursos juntos!

Em até **3x** no cartão

F: 0800-7711-373
Seg. a Sex. das 9h às 12h / 14h às 17h

www.escola.afpesp.org.br

@ **escola AFPESP**

© eadtv

ARTIGO

A autonomia da Polícia Federal

Por Tania Fernanda Prado Pereira*

A Polícia Federal é uma polícia republicana, de Estado, não é e nem deve ser uma polícia de governo. Sujeita-se a vários mecanismos legais de fiscalização e de controle, interno e externo, de todas as suas atividades, tais como Corregedoria-Geral e Regional, Controladoria-Geral da União, Ministério Público, Poder Judiciário, Tribunal de Contas da União e Ordem dos Advogados do Brasil.

A PF passou, ao longo de sua história, por várias fases até que se tornasse a instituição mais confiável e mais respeitada na opinião dos brasileiros.

A PF conta com 27 superintendências em cada uma das unidades da federação e com apenas 97 delegacias descentralizadas, em algumas cidades do país. A demanda de trabalho aumenta. Contudo, o efetivo policial infelizmente não acompanha esta proporção, além do que há 5 anos não se cria nenhuma nova delegacia da PF.

Tivemos avanços legislativos que permitiram o aperfeiçoamento do modelo atual de investigação, como a lei 12850/2013, que inovou nas medidas e ferramentas de combate ao crime organizado, possibilitando que os Delegados proponham, por exemplo, a colaboração premiada de investigados. Ainda hoje temos o melhor sistema de investigação, responsável pelas milhares de operações bem sucedidas da Polícia Federal, consubstanciado nos inquéritos policiais.

O legislador constituinte não imaginou, no ano de 1988, que a Polícia Federal seria responsável pelo desmantelamento de tantas organizações criminosas, de modo que nossa Constituição não previu garantias para o órgão, nem autonomia no que diz respeito às atividades-meio que servem de base à atividade-fim, que é a apuração de crimes, sem qualquer autonomia funcional, administrativa e orçamentária.

Todos acompanham atentos as notícias sobre as operações da PF, como a Zelotes, Acrônimo e a Lava-Jato, que, ressalte-se, é a única operação na história do país, ousado dizer do mundo, que passou por 30 fases e ainda irá elucidar mais crimes, em mais fases.

Todos voltam seus olhares para as operações que foram deflagradas, porém desconhecem os casos que não puderam ser apurados cabalmente por falta de es-

trutura, de pessoal e de recursos.

Infelizmente muitos projetos da PF foram paralisados por falta de recursos, como o Cintepol e o Vant. Além disso, há 500 cargos vagos de Delegado de Polícia Federal e mais 400 cargos, dos mais de 1700, na iminência de vagarem, em razão das aposentadorias. Inegavelmente há uma carência enorme de pessoal de todos os cargos policiais e administrativos, que nos impede de formarmos até mesmo as necessárias equipes de investigação, de modo que a grande maioria dos Delegados trabalha sem equipe, na presidência dos cerca de 100 mil inquéritos policiais. Ressalte-se que a PF possui um vasto rol de atribuições relevantes e estratégicas, inclusive na área de polícia administrativa. Até hoje, a PF não pode criar suas próprias delegacias e não conta com unidades especializadas no combate à corrupção.

A lei, somente a lei, garante a autonomia das investigações e a PF já demonstrou à sociedade ser um órgão isento, imparcial e transparente em busca da verdade real.

Acompanhamos, apreensivos, as notícias de tentativas de enfraquecimento da PF e, diante desta preocupação, nos encontramos mobilizados para que a PEC (proposta de emenda constitucional) da autonomia da PF 412/2009 seja apreciada com urgência pelo Congresso Nacional. Convém destacar que o FBI, a Polícia Federal norte-americana, tem autonomia, sem que isso signifique qualquer ameaça à democracia.

Os Delegados de Polícia Federal pleiteiam autonomia constitucional (PEC 412) para que a PF possa cumprir, na sua plenitude, o seu papel no combate à corrupção, pois, somente assim a PF estará imune a ingerências, obviamente mantidos os mecanismos de controle da instituição previstos em lei, mencionados acima. Por mais que tenhamos vontade de trabalhar, sem recursos mínimos, sem estrutura, ficaremos impossibilitados de cumprirmos nossa missão. E quanto àqueles que se colocam como contrários à autonomia da PF, acreditamos que se trate de posicionamento recoberto de pautas classistas absolutamente divorciadas do interesse público.

Está disponível no site <http://www.pccdpf.adpf.org.br/> a Carta do povo brasileiro pela autonomia da PF, que pode ser impressa ou assinada online. Participe desta campanha!



Leia a PEC 412, clara, direta e objetiva:

“Art. 1º O parágrafo 1º do art. 144, da Constituição Federal passa a vigorar com a seguinte redação: “Art. 144. § 1º Lei Complementar organizará a polícia federal e prescreverá normas para a sua autonomia funcional e administrativa e a iniciativa de elaborar sua proposta orçamentária dentro dos limites estabelecidos na lei de diretrizes orçamentárias, com as seguintes funções institucionais:”

Sobre a ADPF

A Associação Nacional dos Delegados de Polícia Federal (ADPF), fundada em 1976, representa mais de 2200 associados, Delegados da PF da ativa, aposentados e pensionistas, em todas as unidades da federação. Tania Fernanda Prado Pereira é Delegada da PF desde 2003, antes disso foi oficial de promotória, advogada e analista judiciário do TRF da 3ª Região. Mestre em segurança pública na Universidade Jean Moulin Lyon III. Diretora Regional da ADPF em São Paulo.

* A autora é graduada em Direito pela Universidade de São Paulo. Mestre em Segurança Pública na Universidade Jean Moulin em Lyon na França. Diretora Regional da Associação Nacional dos Delegados de Polícia Federal Regional em São Paulo. Vice-Presidente do Sindicato dos Delegados de Polícia Federal do Estado de São Paulo. Delegada de Polícia Federal, lotada no Núcleo de Disciplina da Corregedoria da Superintendência da Polícia Federal no Estado de São Paulo. Professora na Academia Nacional de Polícia nas disciplinas de Polícia de Repressão a Entorpecentes e Polícia de Repressão a Crimes Fazendários. Conselheira do CONED/SP (Conselho Estadual de Políticas Sobre Drogas), representante da Polícia Federal e secretária de comunicação do Fonaed, Fórum Nacional Permanente de Entidades das Carreiras dos Delegados de Polícia.

MEIO AMBIENTE

Impactos ambientais em festas típicas

Nos meses de junho e julho são realizadas as festas típicas mais populares do Brasil, chamadas juninas e julinas. Envolvem o folclore regional com danças, comidas e shows musicais.

Ao considerar o meio ambiente, alguns rituais das festas podem causar grandes prejuízos, com impacto na saúde da população, da fauna e da flora.

Em Pernambuco, a cidade de Caruaru recebe o título do “Maior São João do Mundo”. Somente em 2015, movimentou R\$ 246 milhões e gerou seis mil empregos diretos e indiretos, segundo dados do Ministério do Turismo. As festas do Nordeste envolvem mais de dois milhões de pessoas e ainda recebem turistas de outros países, o que as coloca como uma fonte expressiva de economia.

As festas revelam tendência de crescer a cada ano e os especialistas em Meio Ambiente procuram alertar para alguns problemas que podem ser facilmente contornados.

Para entender mais deste tema, falamos com o Engenheiro Carlos Eduardo Tirlone, coordenador e professor de Pós-Graduações nas áreas de Meio Ambiente e Segurança do Trabalho, confira:

Folha do Servidor: Qual impacto ambiental da queima de lenhas nas fogueiras?

O desmatamento e a queima da lenha contribuem para a destruição de matas e flo-

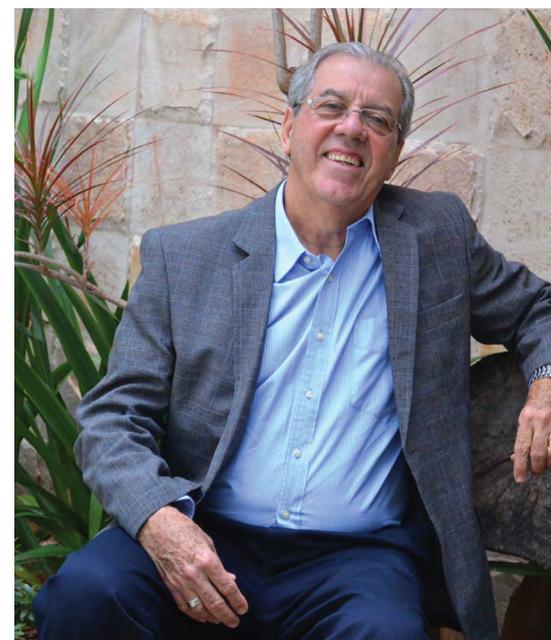
restas além de colaborar para o aumento da quantidade de gases de efeito-estufa, como gás carbônico e outros poluentes gerados e lançados na atmosfera, causando a poluição do ar e repercutindo no clima terrestre como um todo. A fumaça advinda das fogueiras pode ainda ser responsável pelo aparecimento e/ou agravamento de doenças relacionadas ao sistema respiratório.

Folha do Servidor: Os fogos de artifícios e balões lançados nas festas provocam algum tipo de dano ao ambiente? Qual?

Fogos de artifícios e balões, embora enfeitem o céu e encantem quem os admira, podem ser responsáveis por grandes danos à sociedade e ao ambiente, pois podem cair acesos e atingir matas e florestas, residências, indústrias, causando acidentes de grande gravidade especialmente porque neste período do ano, as condições atmosféricas são adversas, com baixa umidade relativa do ar. Assim, os riscos são potencializados frente a estas atividades. De acordo com a Lei de Crimes Ambientais nº 9,605, de fevereiro de 1998 é crime soltar, fabricar, vender ou transportar balões

Folha do Servidor: Como poderiam ser realizadas festas juninas com baixo impacto ambiental?

Uma vez que estas festas são parte da cultura brasileira, poderíamos sugerir que as famílias se reunissem e fizessem uma festa



Carlos Eduardo Tirlone/foto Ascom, jornal Grande Bahia

conjunta. Visando manter as tradições, poderia ser elaborada uma fogueira simbólica, feita com materiais recicláveis, que também teria um caráter educativo, de conscientização sobre a importância de rever os rumos do planeta. Esta é uma excelente oportunidade de cultivar a beleza das festas, a riqueza de seu folclore, a alegria das músicas e desfrutar das delícias gastronômicas sem que causemos impactos nos ambientes.

Com menos papel,
o mundo está cada
vez mais digital.



Você também pode ficar cada vez **mais digital** com uma simples atitude: escolha receber a **Folha do Servidor Público via e-mail**.

É **rápido** porque chega antes, **seguro** porque não há riscos de extravios ou possíveis danificações nas folhas e **fácil** porque você pode ler em qualquer lugar utilizando um computador, tablet ou celular.

Participe da pesquisa:

Entre no site **www.afpesp.org.br**, faça login e escolha qual das duas versões da Folha do Servidor Público você deseja receber: **impressa** ou **digital**.

Caso necessite de assistência, visite uma de nossas Unidades Regionais.



FINANÇAS PESSOAIS

Fuga da caderneta de poupança e suas causas

Roberto Macedo*



Números mensais do total das contas de poupança, de janeiro de 2013 a abril deste ano, mostram claramente essa fuga com dados de depósitos (A), retiradas (B), captação líquida (A - B), rendimentos creditados e saldo final de cada mês.

2013 foi bom, pois nele a captação líquida foi sempre positiva, e chegou a R\$71 bilhões, que somados a R\$30,6 bilhões de rendimentos creditados levaram o saldo do ano a R\$597,9 bilhões.

2014 já mostrou dificuldades. Só em abril a captação líquida foi negativa, mas nos demais meses foi inferior a do ano anterior. Com isso ela caiu fortemente para R\$24 bilhões. Mas os rendimentos creditados foram maiores, R\$40,8 bilhões, e somando-se a essa captação produziram um saldo de R\$662 bilhões, 10% maior que em 2013.

2015 foi claramente ruim, pois em todo ele a captação líquida foi negativa, exceto em dezembro, onde é maior pelo 13º salário e outros ganhos de fim de ano. E a captação virou muito e para o lado negativo, com saída líquida de R\$53,6 bilhões.

Até setembro, contudo, os saldos finais superaram os de 2015, o que elevou os rendimentos. Esse aumento também veio porque a TR – a taxa de referência que se junta à taxa mensal de juros de 0,5% – subiu de valor como resultado de aumentos da Selic, a taxa básica de juros, que a TR acompanha de longe e com um valor bem menor. Mesmo assim os rendimentos creditados, R\$47,4 bilhões, foram insuficientes para compensar a forte queda da captação líquida (R\$53,6 bilhões negativos, conforme já visto), e o saldo final de 2015 ficou em R\$656,6 bilhões e, portanto, inferior ao de 2014, já citado (R\$662,7 bilhões).

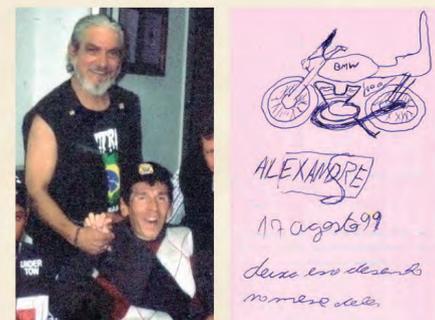
Em 2016 acentuou-se a tendência declinante, pois até abril a captação líquida foi negativa em R\$33,3 bilhões, pior que em 2015 quando foi de R\$29,1 bilhões negativos no mesmo período. E os rendimentos (R\$16,2 bilhões) ficaram ainda mais distantes dela. Com isso, em abril o saldo final era de R\$640,5 bilhões, com queda R\$16,1 bilhões relativamente ao valor final de 2015 (R\$656,6 bilhões, já mencionados), e piorando já nesse quadrimestre o valor da queda ocorrida em todo o ano passado (R\$6,1 bilhões).

As causas mais importantes e ainda atuantes da queda contínua desde 2015 foram: 1) a forte queda do PIB nesse ano, de 3,8%, reduzindo empregos e rendimentos em geral, com maior recurso à poupança para cobrir despesas; 2) o aumento da Selic, que passou de 7,25% ao ano em 2013 para 14,25%(!) em 2015, e aí ficou, o que em muitas comparações tornou relativamente mais atrativas várias outras aplicações. Sejam as também isentas de Imposto de Renda (IR), como LCAs e LCIs, sejam as que pagam o IR, como os CDBs, ou mesmo os fundos de renda fixa que têm ainda o ônus de taxas de administração. Destaque-se também o Tesouro Direto, com as vantagens realçadas no meu artigo anterior neste espaço.

Roberto Macedo é doutor em Economia pela Universidade Harvard (EUA), CFP® (Planejador Financeiro Certificado), e servidor público estadual, da USP.

“SUA MEMÓRIA, NOSSA HISTÓRIA”

Caraguatatuba foi, em 1999, o palco de um Megacycle, evento que reuniu milhares de motociclistas de todo o Brasil. Na companhia de quatro amigos, nos instalamos na Unidade de Lazer daquela cidade durante os dias do encontro. Logo nas primeiras refeições que fizemos, encontrávamos em nossa mesa algum desenho, sempre com a motocicleta estampada e alguns dizeres numa folha avulsa. E íamos guardando os desenhos, curiosos para saber quem seria o ignoto autor.



Até que flagramos um senhor depositando outro desenho que seu filho preparava. Alexandre era o desenhista. Um rapaz em sua cadeira de rodas que vinha nos admirando há algum tempo e em sua meiguice, tímida talvez, exprimia seu fascínio pelas motos registrando-as em folhas de caderno. A cada incursão ao evento, trazíamos presentes motociclísticos. Não me lembro de ter visto, em toda minha vida, sorriso mais feliz que o de Alexandre!

Ele estava sempre por ali, nos vendo sair e aguardando a nossa volta. Nossa alegria atingiu o ápice no momento em que fizemos, já no crepúsculo da estada, várias voltas com todas as motos pelas ruas internas da Unidade de Lazer, com o Alexandre compondo o comboio.

Não trocamos contato, nunca mais soubemos desse amigo. Quem sabe agora com a publicação desse descritivo possamos vir a nos comunicar. Parece que foi ontem não é, Alexandre? E lá se vão mais de quinze anos!

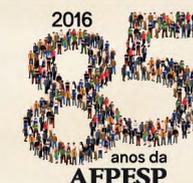
Irineu dos Santos Cardoso (Servidor Público associado desde 1989)

Compartilhe sua história ou experiência

com a AFPEPSP por meio do e-mail:

suamemoria@afpesp.org.br

Consulte regulamento no site.



Serviço de Atualização Cadastral - SAC

O SAC é um **novo serviço** de contato com o Associado, para **atualização** e **regularização de cadastro** social na AFPEPSP. A equipe de atendimento é formada pela sra. Guiomar Silva, Assistente da Diretoria Econômico-Financeira, que atende pelo telefone (11) 3115-6397, e suas assistentes de atendimento ao associado, que podem ser contatadas pelos seguintes canais:

Atendente	Telefone	E-mail
Carla	(11) 3113-3722	ncfranca@afpesp.org.br
Michele	(11) 3113-3723	milbarbos@afpesp.org.br
Ivanice	(11) 3113-3726	ivmsilva@afpesp.org.br

○ atendimento pessoal é realizado na **Rua Dr. Bettencourt Rodrigues, 88 - conj. 504**
Sé - São Paulo - CEP 01017-010 (prédio em frente à Sede Social).
Aproveite este novo canal de relacionamento e atualize seus dados!

EVENTOS**Dia das Mães tem evento especial de artesanato na Sede e Regionais**

A Coordenadoria de Eventos promoveu de 2 a 6 de maio, na Sede e em algumas Unidades Regionais, o tradicional Bazar do Dia das Mães. A atividade permite aos associados ou dependentes, que passam por uma seleção, venderem seus produtos na Associação.

A associada Vera Sandra Zeferino Pereira (foto), servidora aposentada do Tribunal de Justiça, participou pela primeira vez. “Achei incrível e muito bem organizado. Conheci outras artesãs e ainda troquei experiências. Depois do período do bazar, alguns servidores, que ficaram com meu telefone fizeram encomendas de produtos. Esse público que a AFPESP tem, de colegas do serviço público, é muito confiável”, disse.

Na abertura do bazar, no dia 2 de maio, as artesãs contaram com a apresentação do Coral AFPESP, que preparou repertório próprio para a data. A 1ª vice-presidente, Thais Helena Costa, representou o presidente da AFPESP, Antônio Carlos Duarte Moreira. Destacou a iniciativa e o significado do bazar para a Entidade. Também prestigiaram a abertura: Edna Pedroso de Moraes (2ª vice-presidente), Antonio Arnosti (diretor Econômico-Financeiro), Lasuey Homma (1º tesoureiro) e Elvira Stippe Bastos (Ouvidora).

Entre as Regionais que participaram do evento, registramos vários elogios para Bauru, Botucatu, Marília, Ribeirão Preto, São José dos Campos e São José do Rio Preto.



O Show AFPESP 2016 apresenta duas grandes atrações da música sertaneja!



28 de outubro - Dia do Servidor Público

Espaço das Américas | Inscrições: a partir de 1º de setembro, às 12h.

Em breve, mais informações no site.

Neste ano, chegaremos à marca dos **85 anos de história** e convidamos você para comemorar conosco.

0800 771 71 44
www.afpesp.org.br

AFPESP

SOCIAL

Grupo da Amizade promove atividade cultural e de prevenção médica



O Grupo da Amizade que mantém reuniões semanais, às quartas-feiras, na Sede Social, promoveu atividades envolvendo os talentos dos membros do grupo, por meio da música. Também realizaram testes médicos, como forma de garantir a qualidade de vida. O Grupo da Amizade é aberto para associados e dependentes com mais de 60 anos. Quem quiser participar pode comparecer à Sede Social, nas quartas-feiras, a partir das 13 horas, no 1º andar.



Curso no dia 30/8 (Vagas limitadas)

A Coordenadoria Social vai promover o curso “Boas Práticas para Atenção à Pessoa Idosa”, no dia 30/8, das 8h30 às 17h30min, gratuitamente. Inscreva-se: 11-3293-9572.

Nota de falecimento

Com pesar, informamos o falecimento de Aldemira Gonçalves de Araujo, no dia 17 de maio. Aldemira era membro do Grupo da Amizade desde sua fundação.

Dicas de Português na internet

A professora Dra. Terezinha Bellote Chaman, associada, lançou um projeto para as redes sociais chamado “Teste seu Português”. Licenciada em Português-Grego, com especialização em Linguística de Texto (Unesp; Mestre em Comunicação Social (Unesp) e Doutora em Serviço Social (Unesp), após assinar a coluna “Teste seu Português”, em alguns jornais e produzir por 16 anos o quadro com o mesmo título, nos programas de TV “Mestre-Cuca” e “Delícias do Chef”, apresentados pelo Chef Allan Vila Espejo, ampliou o trabalho, por meio das redes sociais: “Teste seu Português”, no canal You Tube e no Facebook. No perfil da *Folha do Servidor Público* do Facebook, a partir de julho, você vai encontrar links para acompanhar e conhecer este trabalho.



Tem
história
no ar!

www.afpesp85anos.org.br

Visite o site e conheça um pouco mais sobre a Associação, as curiosidades históricas e as melhores experiências vividas por nossos associados na seção “Sua Memória, Nossa História”.

Sempre ao lado dos associados, a AFPEP chega a mais uma grande marca. Entre e participe você também dos nossos 85 anos!



Programa de Orientação e Preparação para Aposentadoria do Servidor Público Associado



Preparando você para outra fase da vida

Roda de Conversa em Poços de Caldas

No dia 14 de maio, o programa Nova Etapa da AFPEP realizou mais uma atividade, desta vez na Unidade de Lazer de Poços de Caldas, com a exibição do filme “Elsa & Fred - um amor de paixão”, seguido de Roda de Conversa.

Os debates foram conduzidos pelos associados e membros da Comissão do Nova Etapa Amarilis Riani e José Luiz Riani Costa. Os participantes elogiaram a iniciativa da Entidade no desenvolvimento desse trabalho, voltado aos servidores que se preparam para a aposentadoria e aos aposentados. Também houve sugestão de inclusão dessa atividade na programação das Unidades de Lazer e das Regionais da Associação.

Palestra sobre Saúde Bucal

Na tarde do dia 8 de junho, o cirurgião dentista, Agnaldo Bastos, da Rede de Afinidade da AFPEP, proferiu uma palestra com orientações sobre cuidados com a saúde bucal, na Sede Social.

Na ocasião, detalhou formas de prevenção, higiene bucal e tratamentos. Ainda, salientou sobre os riscos de doenças sistêmicas e suas relações com a cavidade oral, dando ênfase à endocardite bacteriana, doença que pode ter origem em pacientes com sangramento gengival, por exemplo. Os presentes puderam esclarecer suas dúvidas e aprenderam como cuidar de seus sorrisos.

O dia 15 de junho é o **Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa**. Na próxima coluna, comentaremos este tema tão importante em nossa sociedade.

ERRAMOS. Na edição 281, seção Curiosidades dos 85 anos, leia corretamente: José Alberto Weiss de Andrade.

FUNCIONALISMO

Curiosidades dos 85 anos
AFPESP 2016

Como surgiu a AFPESP?



No ano de 1931, nas salas de trabalho da Secretaria de Agricultura do Estado, os servidores Victor José de Carvalho (foto), Eduardo Macedo Ribas, Lourenço Arantes Júnior e Darcy Anthero Bloem estudavam a fundação de uma associação de servidores públicos. Duas anteriores reuniões foram realizadas no Clube dos Funcionários e na Liga Nacional dos Funcionários Públicos. Mas, somente na reunião de 5 de novembro, no Centro Esóterico, à Rua São Bento, que os estudos foram finalizados e foi oficialmente instituída a AFPESP. Nesta ocasião, mais servidores participaram: Eugênio Lefréve, Eugênio Egas, Antonio Félix de Araújo Cintra, João Pereira Ferraz, Pergentino de Freitas, Lobo Pessanha, Marcelo Piza, Mário Sampaio Ferraz e Eugênio de Carvalho.

O compromisso de todos foi transformar o ideal em ações efetivas em prol do serviço público e dos profissionais do setor, nos âmbitos federal, estadual e municipal.

As primeiras reuniões foram na sede das Classes Laboriosas, da Rua do Carmo, cedida pela diretoria aos servidores que iniciaram uma história de êxito e sucesso.

Em 25 de novembro de 1934, registramos um trecho de artigo primeiro do presidente da AFPESP, Victor José de Carvalho, que destacava palavras do presidente da República, Getúlio Vargas, sobre os servidores públicos: “para o desenvolvimento do Brasil, tão indispensável como a ordem pública, a estabilidade da moeda, o aparelhamento econômico, também o funcionário público representa uma segurança para toda a Nação”.

Livro “A História da AFPESP em 66 anos”, de autoria de Antônio Carlos Duarte Moreira e Afonso Luciano Durand

85 Girassóis

São oitenta e cinco anos de glória e tradição. Estou falando da AFPESP, nossa amada Associação. Ícone dos servidores que a ela são vinculados e até dos que não o são.

A data é simbolizada pelo belo Girassol, pois tal como a flor a AFPESP chega à maturidade com muita estabilidade brilhante como a luz do sol.

Da planta o tom amarelo Dourado como o nobre metal empresta brilho à Entidade desnuda-lhe a prosperidade a beleza, a grandeza e sua energia vital.

Tem mais uma semelhança: quando falta a luz solar o girassol sempre busca para o outro se virar se aproxima e se junta em vez de se isolar.

Também os associados unidos por laços fortes têm na AFPESP seu norte, seu refúgio...segundo lar. Pra ela acorrem seguros uns aos outros amparando todos experimentando o gosto bom do compartilhar. Irmanam-se no coral, no esporte... na educação, no turismo de qualidade, ou no grupo da amizade, enquanto na Academia de Letras, Ciências e Artes a cultura acontece em poéticas horas da tarde.

Um viva aos dirigentes que cultivaram a semente lançada pelo fundador: Victor José de Carvalho, homem de força e visão por outros tantos seguidos no exercício de tão nobre missão.



Thais Helena, em 11 de abril de 2016.



FUNCIONALISMO

AFPEESP em luta contra aprovação do PLP 257/16



Antônio Carlos Duarte Moreira e Carlos Giannazi



Audiência Pública - 17/5 16



Thais Helena Costa

Omês de maio foi de intensa mobilização dos servidores públicos contra a aprovação do PLP 257/16, que trata da renegociação das dívidas dos estados com a União, impondo medidas restritivas de despesas que, se aprovadas, ameaçam os direitos dos servidores públicos.

A AFPEESP apoiou e divulgou em todas suas mídias a audiência pública do dia 17 de maio, no Auditório Franco Montoro, na Assembleia Legislativa do Estado, convocada pelo deputado estadual, Carlos Giannazi. Foram feitos banners e vídeos com o presidente, Antônio Carlos Duarte Moreira, explicando os itens de maior preocupação do PLP 257/16 e convidando os associados a comparecerem ao evento.

Duarte Moreira fez parte da mesa de autoridades da audiência pública e disse: “O que nós temos que fazer é isso, nos unir. Precisamos barrar essas medidas que o governo tem anunciado com aplausos dos estados e municípios. A União está sendo cobrada pelos estados insolúveis que querem obter uma fatia para pagar suas próprias dívidas. É importante a reunião, porque é uma conclamação de todos

os servidores”. Também destacou a mudança de alíquota da previdência, como um dos itens mais nocivos do PLP 257/16 e completou: “se não fizermos ações mobilizadoras nossos direitos serão ceifados pelas sanhas dos governos que não têm capacidade administrativa nem gerencial e encontram soluções fáceis, retirando o direito dos servidores”. Na sua manifestação, solicitou a palavra para a 1ª vice-presidente, Thais Helena Costas, que reiterou: “temos feito um trabalho pelas mídias, pelo programa TV AFPEESP contra esse projeto que é uma guilhotina para nós. Temos uma ou outra voz que nos defenda. A população sempre é colocada contra nós. Após, Franco Montoro começou a nossa degola. E, agora quando o Estado precisa de dinheiro vamos pagar a conta com a supressão dos nossos direitos”.

Neste ato, foram definidas as ações: criar uma Comissão de Entidades para coordenar as ações; constituir uma frente ou fórum parlamentar contra o PLP 257/16 e outros projetos como o 4330/04 que legaliza as terceirizações inclusive das atividades fins; ato na Alesp para percorrer os gabinetes dos deputados, falar no Colégio de Líderes e lotar a Plenária para co-

brar apoio dos deputados estaduais e de seus partidos; Ir a Brasília em caravana para fazer uma manifestação nacional; Elaborar um manifesto assinado pelas Entidades para divulgação da luta e Preparação de uma greve geral.

Reunião com Arnaldo Faria de Sá

No dia 23 de maio, na cidade de São Paulo, a conselheira Leda Regina Machado de Lima representou a AFPEESP em reunião com o deputado federal Arnaldo Faria de Sá, que resultou em uma agenda única com boletim único *Online* e impresso distribuído em 31 de maio.

Ato Público – 31 de maio

As entidades de servidores públicos organizaram Ato Público, na Praça do Carmo, ao lado da Secretaria da Fazenda, com discursos e convocação da imprensa para acompanhar as reivindicações contra o PLP 257/16.

A 1ª vice-presidente, Thais Helena Costa, representando a AFPEESP falou ao público alertando contra os itens restritivos do PLP, como congelamento de salários, fim dos concursos, aumento das alíquotas da previdência etc. Também compareceram Edna Pedroso de Moraes (2ª vice-presidente) e Letícia Jobert Andrade de Mello (coordenadora de Associativismo).

Acompanhe no site www.afpesp.org.br e nas redes sociais da *Folha do Servidor* os próximos eventos contra a aprovação do PLP 257/16, que teve seu pedido de urgência retirado, o que significa mais tempo para negociar sua votação na Câmara Federal.



Leda Regina Machado de Lima



Thais Helena em Ato Público de 31/5

CONSELHO DELIBERATIVOPresidente: **Cassio Juvenal Faria**Vice-Presidente: **Ruy Galvão Costa**1ª Secretária: **Rosy Maria de Oliveira Leone**2ª. Secretária: **Elisabeth Massuno****Resumo da 4ª Reunião Ordinária do Conselho realizada em 28 de abril de 2016**

Reuniu-se, em primeira convocação, o Conselho Deliberativo na sede da AFPEP, sob a presidência do conselheiro Cassio Juvenal Faria e demais componentes da Mesa Diretora, conselheiros Ruy Galvão Costa, Rosy Maria de Oliveira Leone e Elisabeth Massuno. O presidente convidou a conselheira Leda Regina Machado de Lima, representando os aniversariantes do mês, para assentar-se à Mesa. Lembrou que no dia 21 de abril foi comemorado o Dia das Polícias, conforme Decreto-Lei 9.208, de 29/4/46, incumbindo à Polícia Civil, dirigida por delegado de polícia de carreira, as funções de polícia judiciária e apuração de infrações penais. Convidou para compor a Mesa os conselheiros Antonio Carlos de Castro Machado e José Oswaldo Pereira Vieira, que ocuparam o cargo máximo de Delegado Geral de Polícia do Estado, assim prestando homenagem a todos os delegados de polícia. A seguir, anunciou os itens da pauta.

I – Pequeno Expediente

1. Apreciação e votação da ata da reunião anterior – Aprovada.

2. Leitura de papéis encaminhados e recebidos pela Mesa Diretora
⇒ Procedeu-se à leitura sintetizada dos ofícios recebidos e expedidos, assim como das portarias e comunicados da Diretoria Executiva.

3. Breves Comunicados ⇒ O presidente fez o relatório das atividades por ele desenvolvidas desde a última reunião. ⇒ A conselheira Rosy Maria de Oliveira Leone agradeceu, em seu nome e dos conselheiros Emílio Françolin Júnior e Joaquim de Camargo Lima Júnior, a votação que os três obtiveram para integrar a Comissão de Honorificância da Ordem do Mérito, e esclareceu que foram indicados pela Diretoria Executiva porque já participavam da comissão anterior. Noticiou que a Escola



Antonio Carlos de Castro Machado, José Oswaldo Pereira Vieira, Ruy Galvão Costa, Antônio Carlos Duarte Moreira, Cassio Juvenal Faria, Rosy Maria de Oliveira Leone, Elisabeth Massuno e Leda Regina Machado de Lima

de Contas Públicas do Tribunal de Contas do Estado promoveu, gratuitamente, às segundas-feiras do mês de maio, o curso de extensão sobre o novo Código de Processo Civil; o conselheiro Miguel Angelo Paccagnella requereu então que fosse oficiado o Presidente do Tribunal de Contas no sentido de que esse curso fosse estendido às sedes do Tribunal de Contas no interior do Estado; a conselheira Rosy Maria de Oliveira Leone explicou que os eventos podem ser acessados na página desse Tribunal, www.tce.sp.gov.br ⇒ A conselheira Elisabeth Massuno referiu-se ao entendimento do Governo do Estado no sentido que os policiais civis precisariam permanecer cinco anos na mesma classe, para receberem o mesmo vencimento quando da aposentadoria. Noticiou que a Associação dos Delegados de Polícia impetrou mandado de segurança coletivo, que foi provido em segundo grau de jurisdição, reconhecendo o direito dos associados a receberem os vencimentos correspondentes aos da classe que ocupavam no momento da aposentadoria, não podendo ser exigido o requisito de permanência na classe por

cinco anos. O Governo do Estado recorreu desse acórdão ao Superior Tribunal de Justiça e ao Supremo Tribunal Federal. ⇒ A conselheira Leda Regina Machado de Lima agradeceu o convite para integrar a Mesa e noticiou a realização de eventos relacionados com o “Programa de Orientação e Preparação para Aposentadoria - Nova Etapa”, podendo a programação ser acompanhada neste periódico. O cadastramento para o Programa pode ser feito no endereço novaetapa@afpesp.org.br, ou pelo telefone 11-3188-3232.

II – Ordem do Dia

1. Itens da Pauta ⇒ O presidente do Conselho Deliberativo anunciou ter recebido quatro ofícios do presidente da Diretoria Executiva, contendo matéria a ser pautada. a)- O primeiro, comunicando que a Diretoria Executiva acolheu indicação apresentada pela sua presidência, no sentido de homenagear o conselheiro Antonio Luiz Ribeiro Machado com o título de Presidente de Honra desta Entidade, conforme previsão do art. 123 do Estatuto Social, cujo teor foi lido pelo presidente,

para esclarecer a competência do Conselho Deliberativo para exame e deliberação da matéria. Após a discussão, foi aprovada por unanimidade a concessão da honraria, a ser outorgada ao homenageado em reunião solene conjunta. A palavra foi concedida ao homenageado, que assim se expressou: “A vida é cheia de surpresas; nunca esperava que isso acontecesse neste momento, nesta hora e durante minha vida. Quero agradecer essa demonstração de amizade, representada por mais de 25 anos de convivência neste Conselho, e pelos seis anos de responsabilidade que tive com a nossa Diretoria Executiva, eleito seu Presidente pelos prezados companheiros e amigos. Doutor Cassio Juvenal Faria, agradeço sinceramente, surpreendido por esta homenagem. Que Deus recompense vocês por essa demonstração de amizade! Muito obrigado.” O presidente deste Conselho referiu-se à honra de ter sido eleito para o cargo de 1º Vice-Presidente, nos três primeiros anos do mandato do homenageado, assim integrando a sua Diretoria, da mesma forma que a conselheira Rosy Maria de Oliveira Leone, 1ª Secretária da Mesa, que integrou a Diretoria por ele presidida por seis anos, como 2ª e depois como 1ª Vice-Presidente. ⇨ b) O segundo, noticiando que a Diretoria Executiva acolheu indicações apresentadas pela sua presidência, no sentido de atribuir o nome dos conselheiros Miguel Angelo Paccagnella e Paulo César Corrêa Borges, às Unidades Regionais de Araçatuba e Franca, respectivamente. O presidente do Conselho propôs que, por serem justas essas homenagens, que o plenário as ratificasse, embora não houvesse exigência estatutária. As indicações foram ratificadas por unanimidade. A palavra foi concedida ao conselheiro Miguel Angelo Paccagnella, que, dizendo sentir-se emocionado, agradeceu a homenagem e registrou estar há um ano ajudando na reforma do prédio da sede de Araçatuba, que será inaugurada no dia 21 de maio mas já está em funcionamento, com diversas atividades para os associados. ⇨ c) O terceiro, indicando o conselheiro Romeu Benatti Júnior para a Coordenadoria do Meio Ambiente e des-

ligando-o da Coordenadoria de Obras. A matéria foi submetida à discussão, ocasião em que o conselheiro Milton dos Santos solicitou esclarecimentos, e depois foi votada e aprovada por unanimidade. ⇨ d) O quarto, indicando o associado Luiz Carlos Toloi Junior para a Coordenadoria de Obras. O presidente fez a leitura da ficha cadastral e do currículo. A indicação foi submetida à discussão, votação e aprovada por unanimidade.

2. Proposições ⇨ O conselheiro Nivaldo Campos Camargo se referiu ao PLC 257/2016, que objetiva a autorização para refinanciamento da dívida dos Estados e do Distrito Federal com a União e, em contrapartida, dentre outras medidas, impõe aos interessados que editem leis congelando, restringindo ou extinguindo benefícios dos servidores, com a proibição do reajustamento dos salários e vantagens, além da elevação da contribuição à Previdência Social própria, corte das despesas com cargos de livre provimento e suspensão de contratações. Informou que a Associação e o Sindicato dos Agentes Fiscais de Rendas do Estado de São Paulo fizeram publicar, em jornal de grande circulação, uma carta aberta expondo argumentos e veemente repúdio a esse projeto de lei, que lança sobre os ombros dos servidores a responsabilidade de realizar o necessário ajuste fiscal. Propôs o encaminhamento da publicação à Comissão de Justiça, para análise, além de outras providências, consistentes em indicações à Diretoria Executiva, cujo encaminhamento foi aprovado pelo plenário.

III – Grande Expediente. Questões de interesse e relevância para a AFPESP. ⇨ **I. Coordenadoria de Assistência à Saúde.** Atendendo a uma solicitação do senhor presidente da Diretoria Executiva, a palavra foi concedida à conselheira Ester Miriam Belo Rodrigues e, na sequência, ao Dr. Marcos José Marques de Almeida, respectivamente, coordenadora e advogado da Coordenadoria da Assistência à Saúde, respectivamente, que trouxeram amplos esclarecimentos a respeito da campanha de vacinação da Secretaria da Saúde, que neste ano foi antecipada em virtude do sur-

to de HINI. Com relação à solicitação de contratação de ambulância para atendimento de situações de emergência/urgência e que pudesse abranger todas as localidades em que a Associação possui dependência, informaram não haver no mercado empresa com estrutura e modelo que pudesse nos atender, devendo ser realizado um estudo. Sobre a matéria manifestaram-se sucessivamente os conselheiros Álvaro Gradim, Rosy Maria de Oliveira Leone, Vera Lúcia Pinheiro Morgado e Milton dos Santos. **2. Processo de incorporação da Associação Campineira.** ⇨ O presidente da Diretoria Executiva, presente à reunião, informou inicialmente que a comissão nomeada está providenciando o necessário para a concretização da incorporação. Em seguida o senhor Augusto Fernandes da Silva, assessor da Presidência, prestou esclarecimentos sobre a documentação e as providências junto ao Cartório de Registro. O conselheiro Edison Moura de Oliveira, coordenador da comissão, também trouxe esclarecimentos a respeito. O senhor Jailson Gomes Batista, gerente de controladoria, fez a seguir uma exposição a respeito das providências relacionadas à sua área de atuação. Sobre o assunto se manifestaram os conselheiros Gilmar Belluzzo Bolognani, Eduardo Pereira de Quadros Souza e Miguel Angelo Paccagnella, solicitando esclarecimentos, que foram prestados. **3. Atividades da Coordenadoria de Turismo.** ⇨ Em razão da impossibilidade de comparecimento do coordenador Múcio Rodrigues Torres, o presidente da Diretoria Executiva fez a apresentação de relatório sobre as atividades que vem sendo desenvolvidas no setor. A seguir, a conselheira Vera Lúcia Pinheiro Morgado, que havia feito a indicação dessa matéria, sugeriu que a Coordenadoria invista no turismo regional, com excursões de menor custo, e no turismo cultural, trazendo associados do interior para terem acesso a eventos na Capital.

Assuntos Gerais ⇨ Por derradeiro a senhora 1ª Secretária anunciou os nomes dos conselheiros aniversariantes do mês. ⇨ Em seguida, o presidente agradeceu a presença de todos e encerrou a reunião.

EDUCAÇÃO E CULTURA**Associados participam da gravação do programa Sr. Brasil**

Nos dias 10 e 11 de maio, os associados da AFPEP, em atividade da Coordenadoria de Educação e Cultura, na programação especial dos 85 anos de fundação da Entidade, estiveram nos estúdios do programa Sr. Brasil para compor a plateia. A atividade foi bem elogiada pelo grupo, que pode ver de perto o cantor e apresentador Rolando Boldrin e ainda os músicos que se apresentaram no dia.



Acima, o Grupo da AFPEP e ao lado, Maria Edna Silva Roza, coordenadora de Educação e Cultura, com Elvira Stippe Bastos (Ouidora) e Elisabeth Massuno (conselheira), com retrato do apresentador feito pela associada, acadêmica e artista plástica, Janethe Monteiro.



Conheça a programação das Jornadas Culturais da Coordenadoria. Ao lado, a foto do grupo que esteve no Circuito Rota Pelé, em 30 de abril

Atenção, Associado!

Vem aí a **Programação de Férias**
Dia **16 de julho** (sábado)

ZOOPARQUE de Itatiba.

Embarque nessa aventura. **Inscrições abertas a partir de 20 de junho.** Duração: 10 horas. Telefones: 11-3293-9579/3293-9581. Vagas limitadas.

⇒ **Curso de Desenho Artístico**

Inscrições abertas para o curso de Desenho Artístico, às 4^{as}-feiras, das 9 às 12 horas, na unidade da Rua Formosa, 367, 16º andar. Valor para associados: R\$ 110,00. Inscrições à Rua Venceslau Brás, 206, 8º andar, das 8h30min às 16h30min. Contate Isa Ferrari, 11- 3293-9583, aferrari@afpesp.org.br.

Atividades na CAPITAL
Informações - Tels.: (11) 3293-9581/9579.
E-mail: cultura@afpesp.org.br

Informe-se

17/6 e 22/7 – Sarau no Karaokê

28/6 e 26/7 – Encontro Poético

24/6 e 29/7 – CineAfpesp

30/7 – Jornada Cultural – Caminhos de Nazaré

Datas e programação sujeitas a alterações!

Cursos de Danças e Teatro

Ballet Clássico para crianças, jovens e adultos manhã, tarde e noite. 11-3293-9585 (Valéria).

Clube Flex (Alongamento): Segundas, 10 horas; Terças, às 16h30min e Quintas, às 11 horas.

Dança Terapia: Quartas, às 13 horas.

Dança do Ventre: Segundas, às 13 horas e 17h30min; Sextas, às 13 horas.

Dança de Salão: Sextas, às 15, 16, 17 e 18 horas. Danças Brasileiras: quintas, às 13 horas (lista de interessados)

Flamenco: Sextas, às 12 horas.

Jazz Dance: Terças, às 15 horas; Sextas, às 14 horas.

Ritmos: Terças, às 11h30min; Quartas, 10 e 11 horas.

Zumba Dance: Segundas, às 18h30min; Quartas, às 17h30min; Sextas, às 8h30min, 12 horas e às 18h30min.

Tango: Sextas, às 19 horas. Lista de interessados. Entre em contato e deixe seu nome.

Cursos de Teatro

Teatro Adulto: Terças, das 13h30min às 16h30min (turma em andamento).

Teatro Jovem: estamos formando turma para crianças de 10 a 14 anos. Interessados liguem para: 11 -3293-9585, com Valéria.

Curso de idiomas. Intensivo de inglês, francês e italiano. Curso de conversação.

ABRIL/2017. Estude na Itália

Por € 899 (oitocentos euros).

Informações: 11-3293-9519/3105-8962.

⇒ **Artistas Plásticos**

Aula ao ar livre na cidade de Itu, com dois pontos de visitação e cenários para as pinturas, com saída e chegada no dia 5 de novembro. Informe-se no atendimento da Coordenadoria (11- 3293-9579, 3293-9581 e 3293-9582 ou cultura@afpesp.org.br).

Atenção, Associado! Faça seu cadastro para receber a *newsletter* da Coordenadoria de Educação e Cultura com nossas atividades. Para mais informações entrar em contato pelo telefone: 11- 3293-9588 - 3293-9582.

AFPESPPlanos
a partir deR\$ **156**(valor mensal
aproximado por pessoa)¹

*Servidor Público:
estar do seu lado é oferecer
os melhores planos de saúde.*

Só a Qualicorp oferece inúmeras opções com o melhor da medicina para você escolher uma que atenda às suas necessidades.

Líder de mercado, temos parceria com a AFPESP e mais de 470 entidades de classe para negociar o melhor para você.

Opção, qualidade
e credibilidade.



Amil

ONE
HEALTH

SulAmérica
Saúde

Deixe a Qualicorp oferecer o melhor plano para você.

0800 799 3003

De segunda a sexta-feira, das 9h às 21h; aos sábados, das 10h às 16h.

www.qualicorp.com.br/anuncio

 **Qualicorp**
Sempre do seu lado.

Bradesco Saúde:

ANS nº 005711

Amil:

ANS nº 326305

SulAmérica:

ANS nº 006246

¹R\$ 155,95 - Bradesco Saúde Nacional Flex E CA Copart (registro na ANS nº 471.796/14-1), da Bradesco Saúde, faixa etária até 18 anos, com coparticipação e acomodação coletiva (tabela de julho/2015 - SP).

Planos de saúde coletivos por adesão, conforme as regras da ANS. Informações resumidas. A comercialização dos planos respeita a área de abrangência das respectivas operadoras de saúde. Os preços e as redes estão sujeitos a alterações, por parte das respectivas operadoras de saúde, respeitadas as disposições contratuais e legais (Lei nº 9.656/98). Condições contratuais disponíveis para análise. Maio/2016.

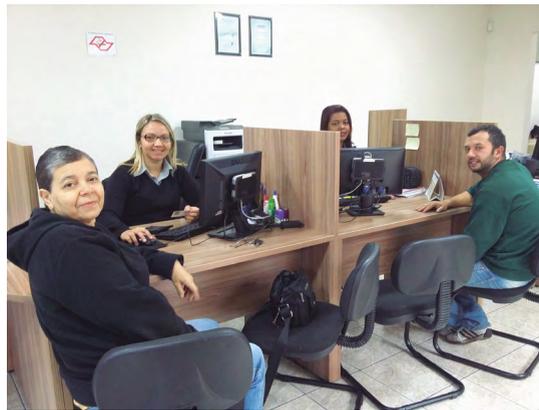
Qualicorp
Adm. de Benefícios:
ANS nº 417173

REGIONAIS**Osasco inova com atividades esportivas**

A Regional de Osasco, na Grande São Paulo, tem destacado suas ações com uma programação especial esportiva, para os associados que buscam mais qualidade de vida. Após recente reforma, a Unidade ganhou novo espaço para estúdio pilates com equipamentos. Também já são ministradas aulas de pilates solo, todas com profissionais habilitados que permitem mais segurança aos associados praticantes da modalidade.

As obras realizadas melhoraram a área de recepção, onde os associados buscam informações das diversas atividades da AFPESP, como passeios de turismo social, eventos, cursos etc.

A supervisora, Erika Racero, tem envolvido sua equipe em planejamentos mais criativos para adequar as atividades às necessidades dos associados que procuram o local. “Na Regional podemos oferecer valores promocionais para os associados e dependentes, em algumas atividades”, informa.

**Academia e pilates****TURISMO SOCIAL**

Araçatuba: 22 a 27/7, Caxambu (MG); 15 a 19/9, Bonito (MS); 15/10, São Roque (SP), com festa do Vinho e 24 a 29/11, Araxá (MG).

Araraquara: 16/7, São Paulo (Mercadão e Aquário).

Bauru: 7 a 10/7, Caldas Novas (GO).

Botucatu: 1 a 5/7, Caxambú (MG).

Campinas: 13/8, Caminhos do Mar (SP); 27/8, Aparecida (SP); 10/9, São Paulo (Tour Histórico); 17/9, Atibaia (festas do morango e das flores); 15/10, São Roque (SP).

Franca: 1 a 4/9, Caldas Novas (GO)

Marília: 25 a 30/9, Camboriú (SC); 26 e 27/11, Foz do Iguaçu (PR).

Osasco: 23/7, São Paulo (musical Wicked); 17/9, Holambra (expoflora); 18 a 22/9, Caldas Novas (GO).

Piracicaba: 2/7, São Paulo (musical Queen); 23/7, São Paulo (musical Wicked).

São Bernardo do Campo: 2/7, São Roque (festa da cerejeira); 14 a 17/7, Águas de Lindóia (SP); 18 a 21/8, Conservatória (RJ); 27/8, Circuito Rural em Santa Isabel e Mogi das Cruzes; 10/9, Holambra (expoflora); 22/10, Circuito Rural do Pêssego; 19/11, Itu.

São Carlos: 23/7, Trem Maria Fumacça, Pedreira (São Paulo);

São José dos Campos: 16/7, Itatiba (SP), com passeio no Zoológico e Fazenda do Café, em Jundiá.

São José do Rio Preto: 16 e 17/7, São Paulo (musical Wicked); 19 a 24/7, Caxambú (MG); 30 e 31/7, São Paulo (musical Queen); 11 a 16/9, Araxá (MG), com a 5ª Semana da Melhor Idade; 17/9, Holambra (expoflora).

Nossos parceiros oferecem sempre os melhores descontos. Aproveite!

Compre pelo site ou por telefone*:



www.walmart.com.br/afpessp
3003.6000



www.compracerta.com.br/afpessp
4004 0019 (capitais e regiões metropolitanas)
0800 722 0019 (demais localidades)



*informe o código: **AFPESP**

Consulte o site da AFPESP: www.afpessp.org.br

AFPESP

TURISMO SOCIAL

Alegria e descontração na programação

Holambra

A AFPESP promove passeio à “Festa Holandesa das Flores”, evento em que você não pode deixar de marcar presença. Viajaremos confortavelmente em ônibus de Turismo, incluindo guia acompanhante, serviço de bordo, seguro viagem e ingresso para Expoflora. Confira as datas de saída, não fique de fora deste passeio!

Saídas: 27 e 28 de agosto e 3, 4, 10, 11, 17, 18 e 24 de setembro

Horário de saída: 7 horas

Associado ou Dependente 2X de R\$ 70,00

Familiar Convidado 2X de R\$ 80,00

Faça já sua reserva e garanta seu lugar na magia da Festa das Flores!



Excursão em planejamento

Os interessados podem se inscrever direto no Turismo. Vagas limitadas.

Hospedagem completa na Unidade de Lazer AFPESP Termas de Ibirá.

Período previsto: 16 a 21/8/2016.

Associado ou Dependente 5X de R\$ 220,00
Convidado 5X de R\$ 240,00

Passeio de 3 noites

SP - Águas de São Pedro*

Hospedagem no Hotel Avenida Charme com pensão completa e passeio nos principais pontos turísticos da cidade.

Período: 14 a 17/7

Saída: 14/7 - 9 horas

Associado ou Dependente 2X de R\$ 115,00
Familiar Convidado 2X de R\$ 130,00

Passeio de 1 dia

SP - Maria Fumaça

Trecho Campinas/-Jaguariúna. A viagem segue de ônibus com destino a Pedreira (tempo livre para compras). Almoço incluso.

Data: 16/7 - 7 horas

Associado ou Dependente 2X de R\$ 95,00
Convidado 2X de R\$ 105,00

Passeio de 1 dia

SP - Fazenda Chocolate

Passe o dia em uma fazenda, com muita natureza e monitores especializados.

Aprecie a originalidade, os animais, artesanatos, chocolates e muito mais. Passeio na cidade de Itu, café e almoço inclusos.

Data: 23/7 - 7 horas

Convênio com Parques:

Hopi Hari, Wet 'n Wild e Parque da Mônica.

Ingressos sujeitos à disponibilidade. Qualquer dúvida ou maiores informações ligue na Seção de Turismo.

Informações exclusivas sobre a programação na CAPITAL pelos telefones :
(11) 3188-3154/3155/3156/3157/3158
E-mail: turismo@afpesp.org.br

Associado ou Dependente 2X de R\$ 90,00
Familiar Convidado 2X de R\$ 110,00

Passeio de 1 dia

SP - UL AFPESP Serra Negra

Almoço Unidade de Lazer AFPESP Serra Negra e tempo livre para compras em Monte Sião e Serra Negra.

Data: 6/8 - 7 horas

Associado ou Dependente 5X de R\$ 264,00
Familiar Convidado 5X de R\$ 284,00

Passeio de 3 noites

RJ - Conservatória*

Comemore o dia dos Pais conosco!

Hospedagem no Hotel Fazenda Rochedo, com pensão completa. Durante a viagem vamos participar de festividades com música ao vivo, seresta e muito mais, não perca.

Período: 11 a 14/8

Saída: 11/8 - 7 horas

Associado ou Dependente 5X de R\$ 276,00
Familiar Convidado 5X de R\$ 296,00

Passeio de 4 noites

MG - Poços de Caldas*

Hospedagem no Hotel Minas Gerais com infraestrutura e pensão completa.

Aproveite ainda o 14º Encontro dos Jovens da Melhor Idade. Participe e desfrute de momentos marcantes!

Período: 17 a 21/10

Saída: 17/10 - 8 horas

*Consulte preço em apartamento Single



Seguro de Vida em Grupo da AFPESP - Proteção para você e sua família!

Morte Natural, Morte Acidental e Invalidez Permanente Total ou Parcial por Acidente

Assistências a Pessoas, Veículo e Residência; Sorteios de Capitalização (R\$ 5 mil cada) e Sorteios de Hospedagem gratuita nas Unidades de Lazer da AFPESP.

CAPITAIS	FAIXA ETÁRIA - PRÊMIOS							
	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
20.000	6,54	7,26	7,92	10,00	14,06	18,86	27,30	37,32
35.000	11,45	12,71	13,86	17,50	24,61	33,01	47,78	65,31
50.000	16,35	18,15	19,80	25,00	35,15	47,15	68,25	93,30
80.000	26,16	29,04	31,68	40,00	56,24	75,44	109,20	149,28
100.000	32,70	36,30	39,60	50,00	70,30	94,30	136,50	186,60

CAPITAIS	FAIXA ETÁRIA - PRÊMIOS							
	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65
120.000	39,24	43,56	47,52	60,00	84,36	113,16	163,80	223,92
160.000	52,32	58,08	63,36	80,00	112,48	150,88	218,40	298,56
200.000	65,40	72,60	79,20	100,00	140,60	188,60	273,00	373,20
250.000	81,75	90,75	99,00	125,00	175,75	235,75	341,25	466,50
300.000	98,10	108,90	118,80	150,00	210,90	282,90	409,50	559,80

Consulte outros valores - Reajuste anual pelo IPCA e por faixa etária.



Já possui seguro? Então compare! 11 3105 9666 ou 0800 726 9666 | www.arin.com.br



#afpEspJovem**Olimpíada 2016
Tá chegando!**

De 5 a 21 de agosto, por 19 dias, o Brasil vai sediar a sua primeira Olimpíada, na cidade do Rio de Janeiro. Serão 42 modalidades esportivas, com 306 provas que valerão medalhas: 136 femininas, 161 masculinas e nove mistas. Alguns podem até bater recordes olímpicos, como o atletismo, ciclismo de pista, levantamento de peso, natação, pentatlo moderno, tiro com arco e tiro esportivo. Entre os atletas famosos, Usain Bolt, que registrou em Londres (2012) o recorde olímpico dos 100 metros, com 9s56. Vamos receber mais de 10 mil atletas!

Em 2012, a atleta Ana Sátila Vieira Vargas, brasileira, canoísta, foi a mais jovem, com 16 anos e o mais velho, também em 2012, foi o cavaleiro japonês Hiroshi Hoketsu. Ainda não foram divulgados os dados das delegações de 2016. Uma das esperanças de medalhas do Brasil, a ginasta Daniele Hypólito, está com 31 anos e venceu a Copa Mundial de Ginástica Artística, em maio, na cidade de São Paulo.

Serviço Público

Os Jogos Olímpicos, além de toda movimentação de atletas, contará com a participação expressiva de servidores públicos de várias áreas, especialmente Segurança Pública e Saúde.

O Centro Integrado de Operação Conjunta da Saúde (CIOCS) foi instalado desde o início dos eventos-teste. Foi um modelo da Copa do Mundo de 2014, com monitoramento de informações dos estados, municípios e a rede de assistência à saúde.

Ainda poderemos contar com um aplicativo de vigilância participativa, um programa desenvolvido pelo Ministério da Saúde e a ONG norte-americana Skoll Global Threats Fund (SGTF), que reúne esforços para erradicar pandemias da era moderna.

Outra iniciativa será o site www.saude.gov.br/viajante, com informações para prevenção de saúde. O setor de vigilância vai intensificar as ações de prevenção de doenças como dengue, chikungunya, vírus zika, HIV/AIDS, DSTs, influenza, sarampo e ebola.

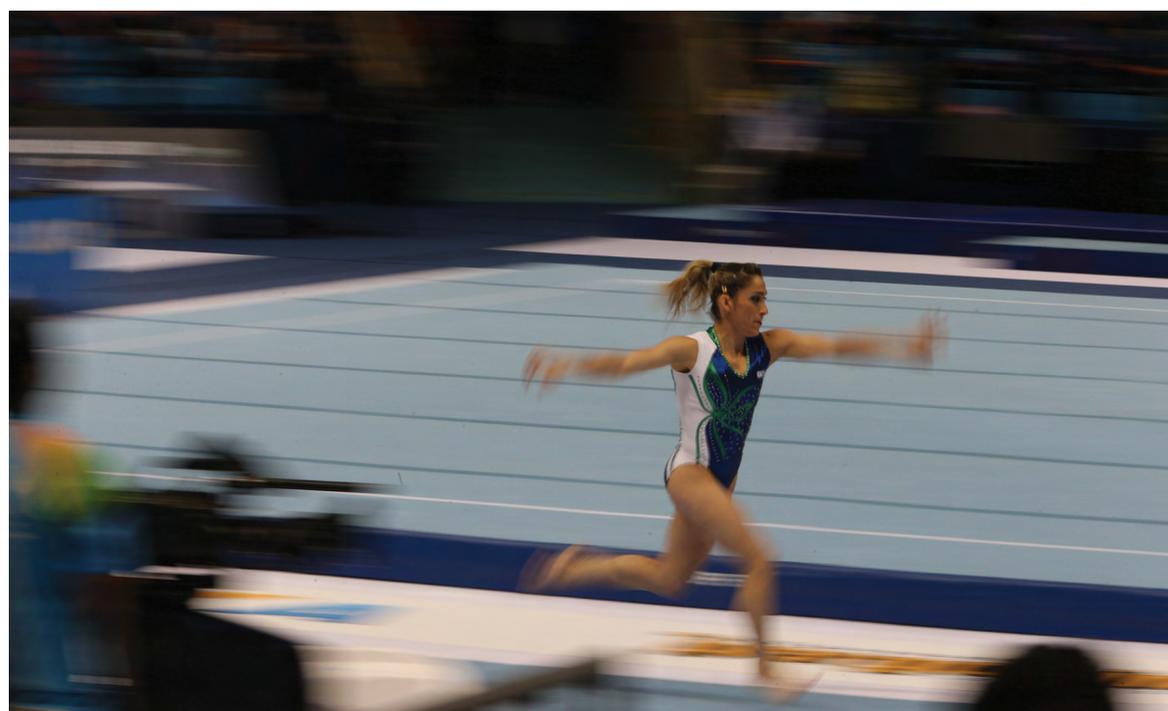
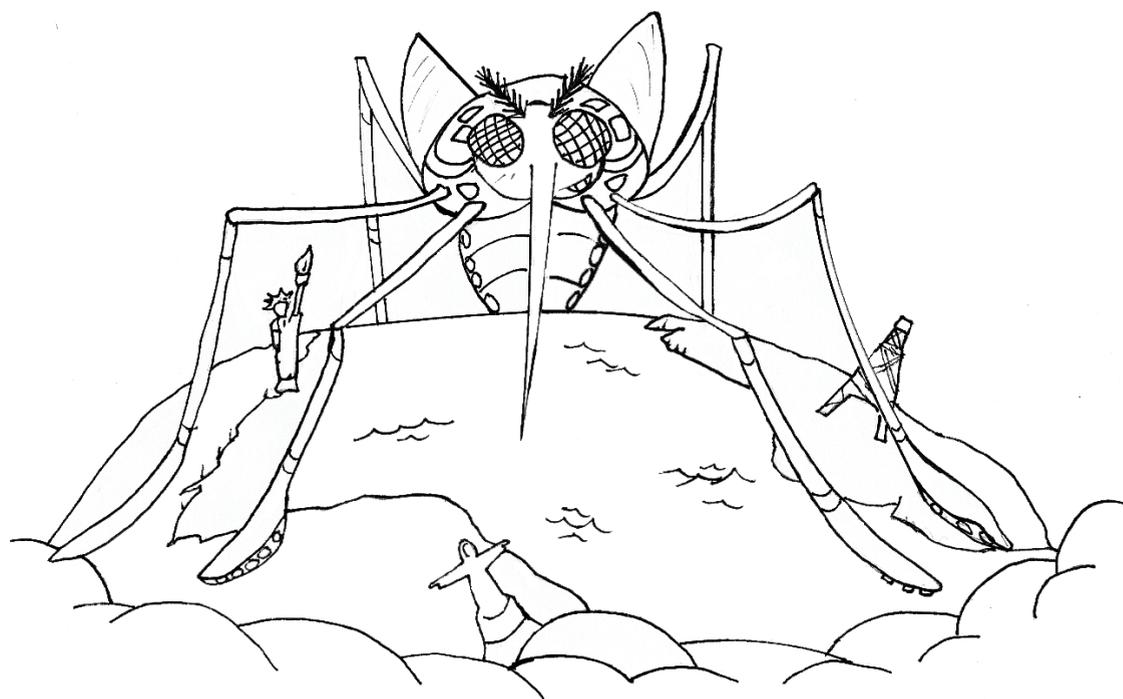


Foto: Paulo Pinto (Fotos Públicas) 21/5/16 - Ginásio do Ibirapuera, Copa do Mundo de Ginástica



Ana Sátila, aos 16 anos (2012), em Londres: atleta brasileira que começou a treinar aos 9 anos e aos 12 já fazia parte da seleção brasileira.

O mundo e suas ameaças...

ESPORTES

Caminhada no Parque do Piqueri concentra associados em busca de qualidade de vida



A segunda etapa do Circuito de Caminhadas da AFPEP foi no Parque do Piqueri, em 14 de maio, com presença expressiva de associados e dependentes, que buscam nestas atividades mais qualidade de vida. As caminhadas são ações de incentivo aos associados para incluir em seus hábitos diários práticas esportivas, com apoio de toda a equipe da Coordenadoria de Esportes. Cerca de cem pessoas participaram e doaram, como forma de inscrição, uma lata de leite em pó, entregues ao Lar Batista de Crianças, localizado no bairro da Aclimação, na capital de São Paulo.

Avaliação Física: marque na Coordenadoria (11) 3293-9551/9557



Julho

3ª Etapa - Zona Sul

Data: 30/7 - Horário: 9 horas.

Local: Parque da Independência

Rua: Avenida Nazareth s/n - Ipiranga. Ponto de encontro: Próximo a secretaria do parque.

Como chegar - ônibus:

375V-10 - Central Plaza Shop. - Metrô Sta Cruz ; 4113-10 - Gentil de Moura - Pça da República; 4706-21 - Ipiranga - Metrô Vila Mariana ; 5101-10 - Term. Sacomã - Term. Pq. D. Pedro II; 5703-10 - C.A. Ipiranga - Metrô Imigrantes.

Para participar doe um agasalho em bom estado. As doações podem ser entregues, antecipadamente, na Coordenadoria de Esportes e/ou no dia do evento.

Agosto

Vem aí o **passeio ciclístico de 2016!**

Aguardem informações neste jornal ou no site www.afpesp.org.br

Uma boa viagem pode ser o passaporte para a *alegria e o lazer!*

#VamosViajar

Seja **associado** e conheça nossas **Unidades de Lazer.**

Associado:
Convide um amigo
Servidor Público
para fazer parte
desta família!



Para se associar:

Capital e Região: (11) 3105-9666

Demais localidades: 0800 726 9666

AFPEP

www.afpesp.org.br

ACADEMIA DE LETRAS, CIÊNCIAS E ARTES**Emílio Ribas: benfeitor da humanidade**

Emílio Marcondes Ribas nasceu na cidade de Pindamonhangaba no dia 11 de abril de 1862, na fazenda de seu avô materno, Manoel Ribeiro do Amaral, o Manduca Machado. Era filho de Candido Marcondes Ribas e de Andradina M. Machado Ribas. Sua família possuía condição econômico-social confortável, eis que participava da riqueza cafeeira na época. Não era, porém, “Barões do Café”.

Desde cedo, Emílio Ribas mostrou-se grande interesse sobre o adoecimento e morte de animais, por ter sido criado em ambiente rural. Sua família percebeu que ele não estava vocacionado para a vida rural mas, sim, para a prática da Medicina. E ao completar 20 anos de idade, Emílio Ribas mudou-se para a Capital do Império e adentrou a Faculdade (Imperial) de Medicina do Rio de Janeiro, em 1882, formando-se em 1887. E em fevereiro de 1888, defendeu tese sobre “Morte Iminente dos Recém-Nascidos: Tratamento”.

Ele retornou à Pindamonhangaba e iniciou sua carreira profissional como clínico geral e atuou em movimentos políticos como membro do Clube Republicano do município. Casou-se, em 1889, com Maria Carolina Bulcão Ribas, conhecida como dona “Mariquinha”, com quem viveu toda sua vida e teve cinco filhos (Paulo, Marieta, Ruth, Félix e José).

Sua dedicação à Medicina começa a ga-

nhar novo eixo nos anos seguintes, quando surge uma sucessão de graves epidemias, dentre elas, a febre amarela, no interior do Estado.

Emílio Ribas erradicou, no Estado de São Paulo, a febre amarela por meio de eficiente campanha contra o mosquito. Em seguida, o Estado do Rio de Janeiro logrou também a eliminação dos focos do mosquito transmissor com a assunção de Oswaldo Cruz na Diretoria do Serviço Federal de Saúde, em março de 1903. A campanha contra os mosquitos foi bem sucedida e a erradicação da doença ocorreu no dia 8 de março de 1907.

Emílio Ribas está entre os grandes benfeitores da humanidade que contribuiu para a ciência médica nos fins do século XIX e início do XX. Neste período, no dizer do seu biógrafo, as epidemias pareciam que brotavam da terra. O sanitarista vivia um verdadeiro drama na época. Ao lado de Oswaldo Cruz, Adolfo Lutz, Carlos Chagas e Vital Brasil, lutou para mudar a consciência científica e popular da época.

Sua mais forte característica era o respeito humano. Não saía de casa sem desejar um bom dia e sempre tinha um tempinho para conversar sobre a vida e os costumes do interior, no dizer de sua empregada doméstica. Gostava de ser chamado de “caboclo turrão”. Caboclo porque orgulhava-se de sua origem roceira e turrão por sua persistência argumentativa.

Graciliano Ramos

Graciliano Ramos nasceu em Quebrângulo, Alagoas, em 1892. Fez seus primeiros estudos em Viçosa, interior alagoano. Em 1914 mudou-se para o Rio de Janeiro, trabalhando como revisor em um diário e colaborando na imprensa sob pseudônimo. Retornando a Alagoas estabeleceu-se como comerciante e mais tarde, chegou a ser prefeito de Palmeira dos Índios. Quando prefeito notabilizou-se por dois relatórios anuais dirigidos ao governador do Estado. Vazados em linguagem simples e fugindo do convencionalismo de tais documentos, despertaram a atenção dos que o leram, inclusive do editor Augusto Frederico Schmidt, que pressentiu ter o prefeito algum romance na gaveta. De fato, Graciliano Ramos vinha trabalhando desde 1925 na redação de “Caetés”, que Schmidt publica em 1933. Cuidadoso com a linguagem, o romancista publica “São Bernardo” (1934), verdadeira obra-pri-

ma na opinião unânime da crítica, em que se apuraram, com extrema maestria, os dotes literários antevistos no primeiro romance. Basta lembrar a limpidez e o rigor da expressão, a capacidade de pintar ambientes, a fixação de personagens com o aprofundamento das análises psicológicas. Qualidades originais vão surgir em “Angústia” e “Vidas Secas”, prova da versatilidade do autor, filiado à linha do romance introspectivo, com aguda e amarga análise psicológica, uma ânsia quase obsessiva pelo recôndito do homem, sempre condicionado pelas forças telúricas. Sob a vaga acusação de comunista, o romancista é preso em 1936. As condições precárias das várias prisões onde esteve abalaram-lhe a saúde e o submeteram a inacreditáveis constrangimentos morais. Essas provações foram narradas em “Memórias do Cárcere” (1953), memórias que transcendem os limites do mero depoimento pessoal para se

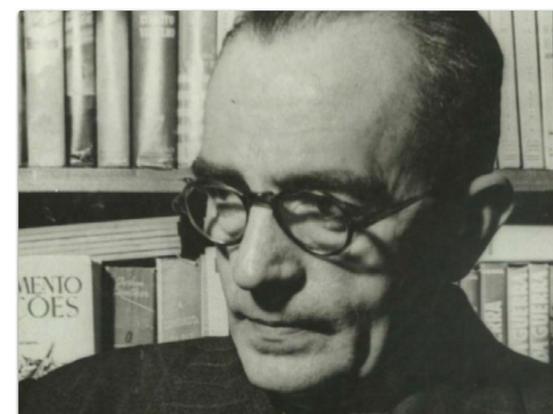
Por Luís Paulo Sirvinskas, Cadeira I de Ciências



Emílio Ribas faleceu, após travar longa luta contra o câncer, no dia 19 de dezembro de 1925, na cidade de São Paulo, com 63 anos de idade, deixando um grande legado à humanidade. Paula Souza o denominava como o “Pioneiro da Revolução Sanitária no Brasil”. E ao desligar-se do mundo dos vivos merece levar consigo a honra da máxima de Cícero: “Em nada aproximam-se mais os homens de Deus, que assegurando saúde à humanidade”.

No dia 11 de abril de 2012, data que marcou 150 anos de seu nascimento, Emílio Ribas foi declarado Patrono da Saúde do Estado de São Paulo pelo governador Geraldo Alckmin, com edição do Decreto n. 57.966, de 12 de abril de 2012.

Por Duílio Battistoni Filho, Cadeira 7 de Letras



tornarem um dos estudos mais sérios da realidade brasileira, um libelo contra o nosso atraso cultural e uma denúncia das iniquidades do Estado Novo. Graciliano Ramos faleceu em 1953 no Rio de Janeiro. A verdade é que como escritor, principalmente romancista, é hoje, sem favor algum, um clássico da língua portuguesa.

CANTINHO BIOTERAPÊUTICO

Alimentos ricos em serotonina

Em um mundo tão conturbado vale a pena falar da serotonina um dos vários neurotransmissores, ou como são chamados, mensageiros do cérebro, responsável pelo bem-estar. Neurotransmissores são substâncias químicas que permitem que os neurônios (células do sistema nervoso) passem sinais entre si e para outras células do corpo, o que os torna importantíssimos em nossas funções vitais. A serotonina tem influência no humor, nas emoções, na memória, no desejo sexual, no comportamento, no apetite e no sono.

Portanto, acrescente na sua alimentação, sem cometer excessos, os alimentos abaixo e viva com alegria!

Soja/Tofu (queijo feito de soja): rica em ácido fólico, potente vitamina antidepressiva natural, que aumentam os níveis cerebrais de serotonina. São fontes de magnésio, mineral responsável pela regulação dos níveis de serotonina, assim como o cálcio.

Damasco seco, tâmara seca, ameixa seca, uva passa, banana seca: contém triptofano, um nutriente que ajuda a combater os efeitos da falta de serotonina.

Banana Nanica: diminui a ansiedade e ajuda a ter um sono tranquilo. É rica em hidratos de carbono, potássio e magnésio que estimulam a produção de serotonina; por ser rica em vitamina B6, fornece energia.

Aveia contém alto teor de triptofano, o precursor da serotonina, hormônio que ajuda a manter o bom humor e a saciedade. Também é fonte de magnésio.

Castanha do Pará, amêndoas, avelã, castanha de caju, nozes são excelentes opções de lanches entre as principais refeições, as oleaginosas também contribuem para o aumento da produção de serotonina e são fontes de gordura boa.

Mel e carboidratos em geral (batata doce, arroz branco, batatas, milho, tapioca) melhoram a sensação de prazer e bem-estar, além de fornecer energia para as atividades básicas do dia a dia.

Semente de linhaça é rica em ácido graxos, ômega 3 e eleva os níveis de serotonina.

Brócolis contém alto teor de triptofano, o precursor da serotonina e rico em magnésio.

Arroz integral, espinafre, tomate, salmão são alimentos ricos em magnésio, fator coadjuvante fundamental para a bioconversão do triptofano em serotonina, que também é capaz de diminuir o apetite, relaxar e até induzir e melhorar o sono.

Carne bovina, de peru ou peixe são ricas em proteínas, contém triptofano nutriente precursor da serotonina.

Alface, além das fibras, contém lactucina, substância que produz um efeito calmante para quem a consome. É rica em fosfato e pode combater a depressão, a confusão mental e o cansaço.

te para quem a consome. É rica em fosfato e pode combater a depressão, a confusão mental e o cansaço.

Grão de bico é rico em triptofano, aminoácido que contribui para a produção do hormônio do prazer e bem-estar que é a serotonina.

Feijão branco, aspargo, couve de Bruxelas, espinafre, laranja e maçã rico em folato, vitamina que contribui para a produção de serotonina.

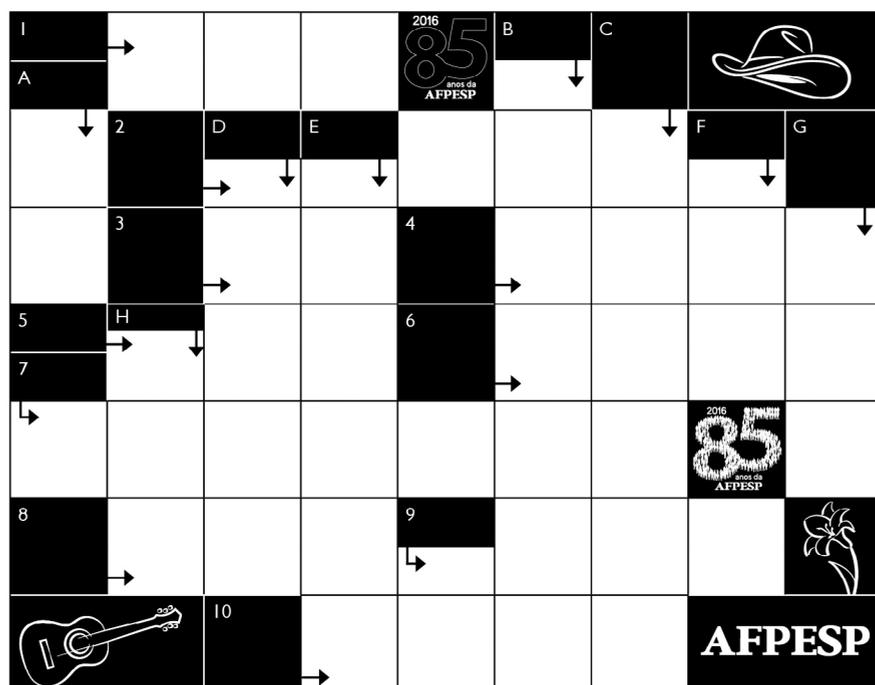
Ovo são ricos em tiamina e niacina (vitaminas do complexo B), ácido fólico e acetilcolina, nutrientes que contribuem para a produção de serotonina – além de serem excelentes fontes de proteína para a nossa dieta diária.

Laranja, a vitamina C presente na fruta favorece a conversão de triptofano em serotonina.

Chocolate Amargo contém triptofano, o precursor da serotonina. O chocolate, aumenta a síntese de serotonina no cérebro, proporcionando sensação de bem estar, tem poder calmante sobre os mais ansiosos. Recomendação: até 30g por dia de chocolate amargo.



Você pode obter mais informações no Blog: www.biomagnetismo1.blogspot.com. É colaboradora desta Seção a Terapeuta Naturalista Eliana Molnar, filiada à Associação Brasileira de Medicina Biomolecular (elianabioterapias@gmail.com)



Cruzada de Junho

Cruzada desenvolvida pela 1ª vice-presidente da AFPESP, Thais Helena Costa.

Horizontais:

- Sinônimo de oceano, águas abundantes;
- A maior entidade de classe da América Latina;
- Pronome pessoal, 2ª pessoa;
- Verbo (futuro), nome de música do Legião Urbana;
- Percorrer com a vista;
- Ordem inversa, de ... pra diante;
- Que acontece em junho;
- Entidade de combate ao alcoolismo;
- Sobrenome do famoso cantor sertanejo;
- Nome do santo celebrado em junho.

Verticais:

- Mágico de filme famoso;
- Evento alegre, encontro;
- Primeiro nome do famoso cantor sertanejo;
- Deusa grega;
- Raiva, rancor;
- Forma sincopada de "para" (preposição);
- Membro anterior das aves e morcegos;
- Satélite da Terra.

Appenzell Campos do Jordão: o que já era bom ficou ainda melhor!



Para deixar sua viagem ainda mais completa, a Unidade agora oferece uma **pequena ceia** ao fim do dia! **Venha conferir!**

A nova refeição está inclusa no valor da diária, sem custos adicionais para associados.

Reserve com total comodidade pelo sistema on-line AFPEP, disponível 24 horas por dia, e em até 10x sem juros no cartão de crédito.



VISA

Hipercard

