



VOZ

IMPRESSO

FILIADA À FENACEF

Associação dos Economiários
Aposentados do Espírito Santo

ANO 17, Nº 143 - novembro/dezembro de 2009



Funcef faz
recadastramento
de aposentados e
pensionistas para evitar
pagamentos indevidos

2

Especial: Dr^o Wilk
Dias ensina como
cuidar da saúde
bucal na terceira
idade

3 e 4

AEA/ES leva
delegação de
49 pessoas ao
Simpósio do Rio
de Janeiro

5

Queridos amigos associados,

A convivência com os participantes da delegação do ES no Simpósio do Rio (49 no total) recarregou minhas reservas de energia, confiança e alegria por estar inserida neste movimento associativo. Foram dias cansativos. Dormir tarde, acordar cedo, lutar contra o sono durante as reuniões, tomar café correndo, pegar fila para o almoço... mas vocês nem imaginam como foi BOM!

A parte social do evento, nossas festas, os passeios inseridos nas noites livres e mesmo numa tarde ou outra ressaltou o dito – "Rio, Cidade Maravilhosa"!

Nesta edição do Jornal Voz falaremos um pouco mais sobre o Simpósio (veja matéria na pág. 05). O que quero destacar é o que sempre estou afirmando: nossa participação num evento deste porte nos faz valorizar o trabalho de cada AEA. Somos gente que faz! Vale à pena buscar alegria e esperança, principalmente se amigos antigos e novos estão do nosso lado.

Quero destacar também a matéria especial sobre saúde bucal na terceira idade (páginas 03 e 04). Nela, a cirurgiã dentista dr^a Wilk Dias ensina como nos prevenir para não termos problemas sérios de saúde geral por causa de nossos dentes e o que fazer para consertarmos os estragos de uma vida sem a preocupação necessária com nossa boca.

Desejo a todos, um feliz Natal e um ano novo melhor ainda!

Um abraço da amiga,

Donina de Souza Zambelli
Presidente AEA/ES



Recadastramento dos assistidos pela Funcef terá um prazo máximo de 60 dias

Com data prevista de início em 30 de novembro de 2009, o recadastramento será para todos os assistidos constantes na base de dados da Funcef em dezembro de 2008. Para se recadastrar a pessoa deverá comparecer a uma agência da Caixa até o final do mês de janeiro de 2010 e em caso de dificuldade de locomoção o recadastramento ocorrerá no local em que o assistido estiver.

De acordo com o diretor de benefícios da Funcef, Carlos Alberto Caser, a fundação fará o recadastramento de seus aposentados e pensionistas para a correta manutenção de proventos e pensões, evitando pagamentos indevidos de benefícios, além de promover a atualização das informações cadas-

trais dos assistidos, iniciativa que atende ainda à legislação vigente, que orienta as entidades fechadas de previdência complementar a zelar pela exatidão e consistência das informações cadastrais.

O formulário será entregue em domicílio até a data de início do processo e quem tiver dificuldade no preenchimento pode procurar a representação da Funcef no Estado ou esclarecer sua dúvida pelo telefone 3321-5335 ou e-mail funcefes@funcef.com.br com Brenda ou Adriana.

Quem não se recadastrar dentro do prazo estabelecido pela Fundação poderá ter seu benefício suspenso e, em último caso, cancelado. Portanto, fique atento.

Funcef

Conselho Deliberativo aprova pagamento de pecúlio para beneficiário do participante que falecer em atividade. O voto aprovado pelo conselho corrige a omissão no artigo 106, na modalidade saldada do REG/REPLAN, que prevê o pagamento do pecúlio por morte apenas para o beneficiário de aposentados e pensionistas.

O mesmo voto propõe ainda o pagamento deste pecúlio aos herdeiros, no caso de não haver beneficiários de pensão, o que também não era garantido aos integrantes do REG/REPLAN saldado.

Com tristeza, informamos o falecimento do associado Miguel Arcanjo Marvila de Oliveira. Aposentado por invalidez, Miguel era poeta, contista e membro da Academia Espírito-Santense de Letras.

Desejamos aos familiares, paz, serenidade e a força Divina neste momento de dor.

Diretoria da AEA/ES

FALECIMENTO



Avenida Jerônimo Monteiro, 240 - Ed. Ruralbank
Salas 1211 e 1212 - CEP 29010-900 - Vitória - ES
Telefone: (27) 3322-4560 / 3222-3860
aeaes@aeaes.com.br • www.aeaes.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE: Donina de Souza Zambelli
VICE-PRESIDENTE: Aldir de Oliveira Nunes
DIRETORA ADMINISTRATIVA: Emília Turra
DIRETORA DE ASSISTÊNCIA: Ângela Regina Vianna da Silva
DIRETORA FINANCEIRA: Delza Valim Davel Lemos
DIRETORA SÓCIO-CULTURAL: Nair dos Santos Gomes

Participe dos encontros semanais na sede da AEA/ES, sempre às terças-feiras, a partir das 14 horas.

Produção e edição:

É Fato Assessoria de Comunicação
(27) 3339-0702 - 9941-5562

Jornalista responsável:

Carlos Magno Lovatti (MTB 1908/ES)
e-mail: magno.lovatti5@gmail.com

Projeto gráfico e editoração:

Comunicação Impressa - 3319-9062

Saúde bucal na terceira idade

De acordo com um artigo publicado pelos pesquisadores Claudia Flemming Colussi e Sérgio Fernando Torres de Freitas, ambos do Programa de Pós-graduação em Saúde Pública, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, "a saúde bucal tem sido relegada ao esquecimento, no caso brasileiro, quando se discutem as condições de saúde da

população idosa. A perda total de dentes (edentulismo) ainda é aceita pela sociedade como algo normal e natural com o avanço da idade, e não como reflexo da falta de políticas preventivas de saúde, destinadas principalmente à população adulta, para que mantenha seus dentes até idades mais avançadas" (Pucca Jr., 2000; Rosa et al., 1992).

Aliado a isto, as projeções futuras realizadas pela Organização das Nações Unidas (ONU) registram o aumento expressivo da população idosa no Brasil e no mundo. Esta população muitas vezes é acometida por diversos problemas, como a xerostomia

(boca seca), cáries de raiz, problemas nas pontes, próteses totais, doenças periodontais, lesões da mucosa bucal (candidiases, leucoplasias, etc), câncer bucal, etc. Então, esta população precisa de cuidados e orientações específicas quanto a sua saúde bucal.

Dado a relevância do tema, o Jornal Voz da AEA/ES traz nesta edição uma matéria especial sobre o assunto. Em entrevista ao Voz, a cirurgiã dentista dr^ª Wilk Dias de Oliveira ensina como nos prevenir para não termos problemas sérios de saúde geral por causa de nossos dentes e o que fazer para consertarmos os estragos de uma vida sem a preocupação necessária com nossa boca.

Entrevista



VOZ - Como posso manter uma boa saúde bucal na terceira idade?

Dr^ª Wilk Dias - Através de uma alimentação saudável, evitar uso de álcool, fumo, visita periódica ao dentista, limpeza diária da boca, dentes língua e próteses (dentadura).

VOZ - Quais os problemas mais comuns com a saúde bucal para o idoso?

Dr^ª Wilk Dias - À medida que as pessoas envelhecem algumas modifi-

cações fisiológicas (naturais) e outras patológicas podem acontecer como xerostomia (boca seca), cáries de raiz, halitose (mau hálito), doenças periodontais, problemas nas próteses e lesões da mucosa bucal.

A saliva, naturalmente responsável por limpar a boca, diminui em quantidade e muda de qualidade, fica mais pegajosa dificultando a retenção da prótese e aumentando o número de germes bucais. O baixo nível da saliva provoca ainda sensação desagradável na boca, além de ser um dos fatores que pode causar a cárie na terceira idade. Os medicamentos como anti-histamínicos, descongestionantes, analgésicos, diuréticos, remédio para pressão alta e depressão podem ser causa dos problemas de gengiva, dificuldade para mastigar e deglutir, língua avolumada, paladar reduzido, pigarros, tosse seca, etc.

Existem produtos químicos que promovem bem estar no caso de xerostomia, como a "saliva artificial", hidratantes bucais e lubrificantes à base de vaselina. Por esta razão recomenda-se que as pessoas com mais de sessenta anos bebam mais água e usem produtos adequados que estimulem a

secreção salivar.

VOZ - Escovas, fios e cremes dentais, o que devemos saber sobre eles?

Dr^ª Wilk Dias - São ferramentas e produtos que usamos de forma mecânica para a higienização dos nossos dentes, língua, gengiva e próteses. Devem fazer parte do nosso dia a dia. Os cuidados diários preventivos tais como uma boa escovação dos dentes, língua e das próteses e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentais se tornem mais graves.

O uso da escova dental é essencial para a remoção da placa bacteriana e, na medida do possível, na redução da gengivite e ou da cárie dentária. As próteses também devem ser higienizadas.

As cerdas macias oferecem menos desgaste para os dentes. As cerdas duras têm indicação para próteses parciais e totais. Na escovação, não se deve esquecer de escovar também a língua, pois sua forma anatômica ajuda a reter resíduos alimentares entre as papilas. Após o uso da escova, deve-se deixá-la secar bem, porque ela pode ser um meio de cultura para germes, fungos e bactérias. Agite-a vigorosamente sob



água corrente e guarde-a em pé dentro do porta-escovas, evitando assim que os vírus da gripe e resfriado se propaguem de uma escova para outra. A troca da escova é recomendada a cada três meses. Também é importante trocar de escova após resfriado, gripe, infecção na boca ou dor de garganta.

Os fio/fita dentais ajudam na remoção da placa bacteriana e os resíduos de alimentos das áreas aonde a escova dental não tem acesso fácil, por exemplo, a linha da gengiva e as áreas entre os dentes.

Juntamente com a escova usamos o creme dental, dando preferência aos que possuem flúor em sua composição. A quantidade de creme não deve ser exagerada, se não vai reduzir a ação da escova. A indicação de qual tipo de creme dental a ser usado deve ser orientada pelo seu dentista, há cremes específicos para cada caso.

Completando a escovação dentária, é recomendado o uso de um enxaguatório com flúor, principalmente

à noite, pois é nesse período que as bactérias mais agem.

VOZ - Como fazer limpeza de dentaduras e pontes móveis?

Dr^o Wilk Dias - Primeiramente coloque uma toalha dentro da pia, pois em caso de queda, a prótese não se quebrará. Segure firmemente a prótese na palma da mão. A limpeza de dentaduras e pontes móveis deve ser feita diariamente, sempre após as refeições, usando escova dental apropriada, que deve conter componentes de cerdas curtas para higienizar a parte externa e os dentes da prótese, e cerdas longas para higienizar a parte interna da dentadura removendo assim resíduos de alimentos e a placa bacteriana, e evitando que fiquem manchadas.

Lave sempre a prótese em água fria, não a deixe secar. Coloque-a em uma solução própria ou em um copo fechado com água e bicarbonato durante a noite quando não estiver usando. Não use água sanitária ou pós de limpeza (tipo sapólio) porque eles descolorem, arranham o acrílico e deixam mau cheiro.

Antes de recolocar as dentaduras ou pontes móveis, escove as gengivas, língua e palato (céu da boca) todas as manhãs com uma escova de cerdas suaves. Isto estimula a circulação em seus tecidos e ajuda a remover a placa bacteriana.

VOZ - É verdade que esses dentes artificiais das dentaduras, quando não higienizados adequadamente, disseminam infecções, provocam "pneumonia por aspiração" dos microrganismos e podem levar o idoso à morte?

Dr^o Wilk Dias - Sim. O material utilizado para confeccionar a dentadura é artificial (resina acrílica) e com o uso diário sofre alterações, mudanças de forma e de cor. A dentadura fica folgada e cada vez mais porosa, tornando-se local ideal para formação e proliferação de colônias bacterianas.

Com a lesão formada devido ao traumatismo causado pela prótese a ferida fica aberta formando porta de entrada para os microrganismos entrarem na corrente sanguínea causando a doença.

Dr^o Wilk Dias de Oliveira
Clínica Geral
Credenciada pelo Saúde Caixa
Consultório: Avenida Champagnat, 501
sala 101 - Ed. Mariner Center,
Tel.: 3329-5299

“

A troca da escova é recomendada a cada três meses. Também é importante trocar de escova após resfriado, gripe, infecção na boca ou dor de garganta.

”

**BOAS FESTAS,
PAZ E PROSPERIDADE!!!**



WWW.LAGODEGARDA.COM.BR
TELEFONE: 3337-6653



Por Emilia Turra e Donina Zambelli

49 pessoas fizeram parte da delegação da AEA/ES na 31ª edição do Simpósio Nacional

A Sessão Solene de abertura, como sempre, emociona. E no Rio não poderia ser diferente. Ao som de uma bela melodia, a bandeira do Estado de cada delegação foi anunciada e introduzida no recinto, sob aplausos. E quem teve a honra de conduzir a bandeira do Espírito Santo foi o associado Alberto Gomes Pereira Junior.

Já na tarde do primeiro dia do Simpósio, as comissões se reuniram para examinar e opinar sobre as 48 proposições apresentadas. Representaram a AEA/ES nesse importante trabalho, as associadas Delza Valim Davel Lemos, Luzia Pacheco de Aguiar, Maria da Penha Silva Favarato, Maria Lúcia Padilha Lopes e Ruth Braz Ramirez.

Foi uma semana de acalorados e até exaltados debates, de polêmicas, de esclarecimento de muitas dúvidas, sendo que outras tantas continuam pendentes, até porque os pleitos dos aposentados são de difícil encaminhamento e passíveis de questionamentos,



dai as dificuldades de se chegar a bom termo por meio de negociações, restando, na maioria dos casos, a via judicial, incerta e demorada. Mas não

se pode desanimar, pois lutar é preciso. O próximo Simpósio será em Fortaleza.

Veja alguns dos assuntos tratados nos painéis de debate do 31º Simpósio.

Recuperação das perdas

O diretor de investimentos da Funcef, Demóstenes Marques, informou que não será possível conceder reajuste além do INPC em janeiro próximo, apesar de o resultado financeiro exceder a meta atuarial. E que só será possível fazer a revisão dos benefícios quando o plano estiver em equilíbrio, o que não acontece no momento.

Reembolso de medicamentos

A principal notícia é que está concluído um projeto de convênio com o objetivo de reduzir despesas com medicamentos, o qual deverá ser aprovado pela Funcef ainda este ano. A informação é do diretor de administração, Sérgio Francisco da Silva.

Saúde Caixa

Muitas críticas e alguns elogios ao plano. A reclamação mais contundente foi sobre a dificuldade pela qual passa a rede de atendimento, com muitas desistências de credenciados.

Conforme decisão na mesa de negociação entre a Caixa e a Contraf, serão formados comitês regionais para acompanhamento dessa rede.

Acordo sobre o Auxílio Alimentação

Atendendo, em parte, a proposta da Fenacef, está havendo uma re- ratificação do voto, com o objetivo de alterar o fator aplicado no cálculo, em benefício dos requerentes.

Registre-se que muitos participantes do Simpósio criticaram veementemente o acordo proposto pela Caixa, pois acham que colegas em dificuldades financeiras vão receber o dinheiro, usá-lo rapidamente em despesas do dia a dia e ficar sem esse benefício duramente conquistado. De qualquer modo, cabe a cada um, assim que tiver conhecimento do valor proposto, estudar e decidir o que lhe for mais conveniente.



Coluna - Doutor Rodrigo Lessa

Isonomia para mulheres que ingressaram na Caixa antes de 1979



A ação visa buscar o princípio isonômico entre homens e mulheres que ingressaram na CEF até 18 de junho de 1979, que aposentaram-se proporcionalmente com 25 ou 28 anos de contribuição. Tal diferença encontrava-se nas regras do REG/REPLAN, que tinham como critério o sexo do participante para a fixação de percentual do benefício, homem com 30 anos de contribuição recebia 80% enquanto mulher o percentual de 25 anos de contribuição era de 70%.

Sobre a matéria, chegou-se ao consenso na última reunião realizada na sede da AEA/ES, de que iremos propor uma ação coletiva em nome da associação visando resguardar os direitos em questão. Por isso, as associadas devem comparecer a sede da entidade e a assinar a declaração de anuência corroborando com a propositura da ação e assim demonstrar a força da AEA/ES com o máximo de associadas aderindo a ação.

No mais a Bellini & Lessa Advogados Associados, na pessoa de Luiz Augusto Bellini, Rodrigo Azevedo Lessa, Marta Vimercati, Kelly Nogueira e Juliana Zanon desejam a todos um feliz Natal e próspero ano novo.

Atendimento jurídico na AEA/ES

DEZEMBRO: 04 e 11
Horário: 09 às 11 horas

Sede do escritório BELLINI & LESSA Advogados Associados

Praça Getúlio Vargas, nº 35, Edifício Jusmar
Conj. 316/317, Centro - Vitória - ES - CEP 29.010-925
Telefones: 3222-0152 / 9969-6801
E-mail: luizaugusto.bellinilessa@gmail.com

Viajar, o melhor remédio!

Por Eloy Carelli

Viaje hoje, viaje no amanhã, porém viaje sempre, porque é o melhor remédio.

A saúde não tem preço que pague e a viagem você pode pagar e ter sua mente funcionando a todo o momento. Vendo coisas e mais coisas lindas de morrer ou feias e pobres para que você as compare com a sua realidade e possa tirar proveito dos mínimos detalhes que os povos e a natureza lhe transmitem através do olhar, do sentido e do viver de cada um. É uma experiência fantástica os países pobres e ricos em busca de conhecer a sinergia do planeta e como funciona a mente humana em cada lugar e o que você pode colocar em prática tudo o que vê ou sente em benefício de sua saúde mental.

Saúde é fundamental e viajar é uma conseqüência do nosso cotidiano desde que o nosso Pai nos de esperança e que tenhamos fé em realizar as viagens que merecemos fazer antes da viagem eterna para o Reino de Deus.

Sinto-me um pouco realizado por tudo que conheci e gostaria de transmitir este conhecimento para que o ser do mundo seja mais otimista, mais viajante e que realize o que a sua mente pede. Seja paz! Seja coragem! Seja colaborador de sua saúde! Viaje sempre que puder para obter a paz interior e a coragem para enfrentar os desafios do dia-a-dia com mais carinho aos que te cercam.

Numa simples viagem você se desliga de tudo aquilo que lhe atormenta, de todo o negativismo – caso exista - e a sua imagem mental viaja através do olhar e você enfrenta de perto todos os obstáculos da vida, portanto viajar é saúde.

Se você está doente e tem fé, a fé é tanta que a sua mente abandona a sua doença através da cura milagrosa que é a viagem. Como se fosse uma religião, uma crença você a realiza e vê a sua saúde inabalável e querendo viajar mais e mais. Conhecendo os sabores das comidas de cada região, os hábitos e as crenças, chegando à conclusão de que todos temos que ter fé para se chegar ao lugar que desejamos e com muita fé iremos viajar muito pelo interior e exterior de nossa mente que direciona os mais lindos e inesquecíveis passeios pelo mundo atual.

A fé e a mente removem montanhas. Entenda a sua mente e tenha fé que você irá conseguir realizar as suas incríveis viagens sonhadoras.

