

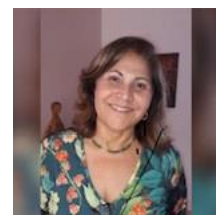
BOLETIM AAFIB 143

OUTUBRO/ DEZEMBRO 2022

Associação dos Antigos Funcionários Internacionais do Brasil

Fundada em 1987/ Afiliada à FAFICS /Participante LAC

Este é o último número do nosso Boletim AAFIB em 2022. Tem sido um fim de ano intenso, quase sem tempo para as coisas pessoais. Eleições, finais de torneios masculinos e femininos, Copa do Mundo de Futebol, sequelas das eleições com a persistência de grupos inconformados, reintrodução de linhagens da Covid-19, acidentes climáticos e a ONU envolvida em duas Conferências mundiais fundamentais, a G20 e a COP27, tratando de paz e de preservação ambiental do planeta. Com tudo isso não podemos perder nossa atenção para as Festas de Fim de Ano, o Natal e a Passagem.



Nosso Boletim tem esse compromisso de trazer à comunidade de aposentados das Nações Unidas um permanente seguimento de nossa Organização, onde passamos um precioso tempo de nossa vida profissional, e manter o sentimento comunitário entre os membros associados. Nosso foco não é apenas individual, com os titulares, mas sobretudo, familiar. Queremos que cada vez mais os familiares participem de nossas atividades, sem esquecer que um dia poderão ser titulares em nossa comunidade.

E é justamente nessa época de festas que desejamos dirigir-nos aos nossos membros em família, para reforçar nosso convite para o próximo ano estarmos mais juntos e que tenham *Festas Natalinas* generosas e aglutinadoras, e uma *Passagem de Ano* cheia de expectativas otimistas e reconciliatórias.

Quero pessoalmente, em nome da Diretoria, em parte renovada, agradecer a confiança que nos têm depositado, esperando que continuaremos juntos nessa caminhada.

Esperamos que desfrutem de mais este Boletim AAFB.

Maria Angélica Gomes presidente

RESULTADO DAS ELEIÇÕES NA AAFIB

Como divulgado em nossas comunicações, na sexta-feira, 4 de novembro, foi realizada a Assembleia Geral que trazia na agenda, entre outros assuntos, a eleição da Diretoria para novo mandato (2022 – 2024) e a aprovação de reformas nos Estatutos. O evento teve lugar na sede da OMS/OPAS, em Brasília, na modalidade híbrida, reunindo participantes fisicamente e via internet. Considerando o momento tumultuado em que vivemos, não foi possível reunir fisicamente um número expressivo de associados, mas com a ajuda da internet foram suficientes para examinar os pontos da agenda e cumprir compromissos formais.

A Presidente *Maria Angélica Gomes* e o Vice *Vanderlei De Marque* foram reeleitos e dois novos colegas foram eleitos: *Cláudio Menezes* ocupou a Secretaria Executiva e *Celina Arraes*, a Tesouraria. A Assembleia agradeceu a dedicação e contribuição de Jacques Schwarzstein e Luiz Mauro Donato, os cessantes. O Conselho Fiscal também passou por mudanças: Luiz Mauro Donato e Ivo Steffen assumiram duas vagas, enquanto Jorge Nassif foi reconduzido.

Maria Angélica fez um relato substantivo das atividades cumpridas no ano e Luiz Mauro relatou a situação financeira da Associação. A Diretoria vai examinar o orçamento definido para esse novo período da administração de modo a estabelecer os valores da contribuição dos associados para o próximo ano.

Vanderlei De Marque apresentou o resultado do recadastramento da AAFIB e destacou as dificuldades para completar o registro de todos os membros. A pesquisa executada em comum com o levantamento está relatada em outra parte deste Boletim. A Assembleia foi presidida por Cláudio Menezes e secretariada por Maria Helena Mueller.

A Diretoria atual da AAFIB, presidida por Maria Angélica Gomes, foi eleita em novembro de 2020 para um mandato de 2 anos. O início dos trabalhos da diretoria foi marcado por questões sanitárias graves no país, o segundo ano da Pandemia de Covid-19, que demarcou as atividades e fez com que se criassem estratégias de trabalho que pudessem superar os entraves causados por esse quadro crítico de saúde.

Diante dessa realidade, foi apresentado um resumo dos trabalhos realizados nesta gestão, com base nas finalidades da AAFIB, com foco nos resultados alcançados no país, nas relações regionais, nas gestões junto à Federação das Associações (FAFICS) e ao Fundo de Pensão (UNJSPF).

Através da AAFIB CONNECTION foi promovido suporte para aceder ao CE (Certificado de Titularidade) DIGITAL. Igualmente foi oferecido o continuado apoio nos problemas pontuais com o Fundo de Pensão e nos reembolsos dos gastos médicos. Durante o auge da pandemia, o conjunto de associados foi acompanhado, de forma on-line, com acolhimento, apoio constante e informações técnicas sobre a COVID-19.

Foram realizados encontros e contatos regulares com a Coordenadora Residente, Silvia Rucks Del Bo, que sempre manifestou o desejo de maior entrosamento com a AAFIB, participando de reuniões on-line com a AAFIB CONNECTION e de outros eventos promovidos pela Associação.

A AAFIB tem contribuído decisivamente para a revisão dos limites do MIP (Plano de Seguro Médico) obtendo repercussão com suas tabelas demonstrativas da desigualdade de tratamento existente em diferentes Unidades do Sistema. Em âmbito global, 20% dos beneficiários da ASHI (Seguro de Saúde de Pós-Serviço e Cuidados de Longo Termo) usam o MIP, mas para algumas Associações localizadas fora das sedes (AFICS) essas porcentagens podem chegar a 50% ou mais. A relevância do MIP está diretamente ligada ao interesse dos aposentados em ingressar nas Associações (AFICS) como membros.

Para incrementar a participação ativa de todos os associados e associadas foi realizado um recadastramento, considerando que os registros passados não eram padronizados e muitos endereços já estavam desatualizados, tendo em vista as diversas tentativas fracassadas para acesso a colegas mais distantes ou sem contatos recentes com a AAFIB. Esse levantamento incluiu uma pesquisa para saber como a Associação está sendo vista pelos seus membros e colher sugestões pra melhorar seu desempenho. O trabalho foi coordenado pelo vice-presidente Vanderlei De Marque. Um relatório de progresso demonstra os seguintes números:

- Brasília - Associados: 74; Responderam: 72%
- Rio de Janeiro - Associados: 76; Responderam: 30%
- São Paulo - Associados: 28; Responderam: 22%
- Resumo - Total de Associados: 178

A Região Latino-Americana e Caribenha criou espontaneamente um grupo de AFICS que realiza reuniões com certa frequência, proporcionando oportunidade para a colaboração e a participação articulada na Rede da FAFICS (Federação Internacional das AFICS) e que tem se movimentado bastante. Em novembro de 2021, a AAFIB, por meio de sua presidente Maria Angélica, assumiu a Coordenação Regional *pro tempore* e tem atuado com destaque e reconhecimento das demais AFICS.

A AAFIB tem trabalhado intensivamente nas questões atuais da FAFICS, participando de várias sessões da Rede, trocando informações, fazendo revisão especial e posicionando-se em relação aos documentos e à agenda do 52º Conselho da FAFICS, realizado de 18 a 21 de julho deste ano em Viena. A delegação do Brasil participou de forma presencial e virtual, com a presidente Maria Angélica e participação de Giovanni Quaglia. Tivemos uma presença relevante nos assuntos do Comitê de Saúde, com documentos produzidos por colegas da AAFIB. Em função deste destaque, nosso colega Giovanni Quaglia foi indicado para ser Vice-Presidente do Comitê Permanente de Saúde, a primeira vez que AAFIB faz parte desse importante instrumento da FAFICS.

Uma campanha liderada pelo Grupo LAC foi decisiva para a eleição de Juan Casas, do Panamá, como um dos Vice-Presidentes da FAFICS. Assim a Região continuou a ter um representante na Diretoria da Federação.

Maria Angélica agradeceu a colaboração oferecida pela Coordenadora Residente do Sistema ONU no Brasil, ao PNUD, à Representação da OPAS/OMS em Brasília, e ao UNIC, no Rio de Janeiro, por terem proporcionado os locais e os suportes logísticos para as reuniões e treinamentos presenciais da AAFIB.

Antes de encerrar o encontro, foi aberta a “Reunião do Núcleo de Brasília” que teve como agenda principal a eleição de novo/a Diretor/a, tendo sido indicado e aceito o nome de *Cláudio Menezes*, que estará acumulando com a Secretária Executiva da AAFIB. Outros pontos da agenda foram tratados durante a Assembleia.



ANIVERSÁRIO DA ONU

Em 24 de outubro tivemos a comemoração de mais um **Dia das Nações Unidas**. São 77 anos de trabalho em prol da paz no mundo em suas diversas áreas de atuação. António Guterres, Secretário Geral, assim se manifestou:

“As Nações Unidas são o produto da esperança. A esperança — e a resolução — após a Segunda Guerra Mundial, de ir além do conflito global, para a cooperação global.

Hoje, nossa Organização está sendo testada como nunca antes. Mas as Nações Unidas foram feitas para momentos como este. Agora, mais do que nunca, precisamos trazer à vida os valores e princípios da Carta das Nações Unidas em todos os cantos do mundo. Dando à paz uma chance e acabando com conflitos que colocam em risco vidas, futuros e o progresso global.

Trabalhando para acabar com a pobreza extrema, reduzir as desigualdades e resgatar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Protegendo nosso planeta, inclusive quebrando nosso vício em combustíveis fósseis e dando início à revolução da energia renovável.

E finalmente equilibrando as escalas de oportunidade e liberdade para mulheres e meninas e garantindo os direitos humanos para todos.

Ao marcarmos o Dia da ONU, vamos renovar nossa esperança e convicção no que a humanidade pode alcançar quando trabalhamos como um só, em solidariedade global.”

SEGURO DE SAÚDE DA OIT É CENTENÁRIO

Numa época em que os planos de saúde lutam para manter os tradicionais benefícios, vamos celebrar os 100 anos de existência do SHIF, seguro de saúde da Organização Internacional do Trabalho.

Não é completo, mas é bastante avançado e satisfatório.

Nossas felicitações e agradecimentos.



DECLARAÇÃO DE PRINCÍPIOS DA FAFICS

Como um funcionário em atividade ou prospectivo da FAFICS, eleito ou nomeado, se compromete livremente com os seguintes princípios básicos que, em todos os momentos, guiarão seu trabalho para a Federação:

Valores da ONU:

Respeitar e defender os princípios estabelecidos na Carta das Nações Unidas, incluindo a fé nos direitos humanos fundamentais, na dignidade e no valor da pessoa humana e na igualdade de direitos de homens e mulheres. Mostrar respeito por todas as culturas e não discriminar qualquer indivíduo ou grupo de indivíduos ou abusar do poder e autoridade investidos. Agir com integridade, honestidade e imparcialidade.

Lealdade à FAFICS:

Exercer com lealdade e discrição no cumprimento de funções, com os interesses da FAFICS como prioridade. Agir de forma independente e colocar as atividades da Federação acima das atividades em nome de quaisquer Associações Membros da FAFICS. Não buscar ou aceitar instruções de qualquer Associação de Membros, ou outra fonte externa à FAFICS.

Confidencialidade:

Respeitar e manter o sigilo necessário das deliberações internas da Federação. Respeitar a privacidade e a confidencialidade das informações dos indivíduos e não as compartilhar com ninguém, a menos que o indivíduo em causa tenha renunciado a esse direito, ou seja, exigido por lei.

Conflitos de Interesse:

Divulgar todos os potenciais e reais conflitos de interesse, incluindo afiliações institucionais que possam possivelmente envolver um conflito de interesses. Nesses casos, me retirar do processo de tomada de decisão. Não participar na decisão de um assunto que me impacte diretamente como indivíduo.

Promoção da FAFICS:

Fazer o meu melhor para garantir uma compreensão e apoio sólidos dos objetivos e do trabalho da Federação. Defender o objetivo da FAFICS de promover e defender os interesses da comunidade de ex-funcionários públicos internacionais.



A CRIAÇÃO CULTURAL NA AAFIB

OS MEUS CAQUIS



Curtas memórias – Infância no Bairro do Limão – SP

Udo Bock

Bairro do Limão, zona norte da cidade de São Paulo, final da década de 40.

A Av. Prof. Celestino Bourroul, perto da sede do que hoje é o Grupo Estado, era a única via de acesso entre o Limão e a Estação Barra Funda, da Estrada de Ferro Sorocabana.

Nessa avenida havia uma ponte de madeira sobre o Rio Tietê. Na época das chuvas, essa ponte ficava ilhada pelas enchentes que alagavam toda a várzea do Tietê, formando lagoas onde nadávamos e pescávamos lambaris, carás, traíras, delícias que mamãe fritava.

A nossa alegria era a tristeza das pessoas que dependiam do transporte para se deslocar para a outra margem do rio - a linha de ônibus Limão/Barra Funda não operava.

Íamos, então, de “pau-de-arara” (caminhão com bancos nas laterais da boléia) até a beira d’água, pegávamos um barquinho até a ponte e, do outro lado, outro barquinho e outro caminhão que nos levava até a Barra Funda.

A mesma estrada passava pelo centrão do Bairro do Limão – a igreja de Santo Antônio do Limão. Ao lado da igreja ficava o Cine Ozanam e, nos fundos, o campo de futebol da Associação Atlética Açucena, um timão de várzea dos melhores da região.

Grandes jogos, boa torcida, muita briga com a torcida adversária.

Para poder pagar o cinema, nas matinês dos domingos, eu com 12 anos de idade, ganhava dinheiro durante a semana catando vidros, latas, pedaços de metal para vender no ferro velho do Espanhol.

Na época da safra de caquis eu enchia um carrinho com as frutas que catava em uma chácara perto de casa e ia vendê-las no campo do Açucena, aos sábados à tarde.

Levantava uma grana. Que dava para a entrada do cinema e o consumo de saquinhos de balas de caramelo.

Foi bom, até o dia do grande “quebra pau” no campo de futebol.

Os torcedores jogavam pedras, paus e... os meus caquis.

Não sobrou nenhum no meu carrinho.

E eu, chorando, voltei para casa sem grana.

E sem cinema no dia seguinte.

Udo Bock é membro da Diretoria Nacional da AAFIB como Diretor do Núcleo de São Paulo e Estados do Sul do Brasil.

A FOME NO MUNDO

Julio Berdegué



Quase uma em cada 10 pessoas no planeta vive em uma condição de fome. Em apenas dois anos – de 2019 a 2021 – a fome aprisionou mais 150 milhões de pessoas, para atingir a cifra brutal de até 828 milhões de seres humanos.

Globalmente, 22% das crianças sofrem de desnutrição crônica. 56,5 milhões de latino-americanos e caribenhos fazem parte daqueles que regularmente não consomem alimentos que lhes forneçam até mesmo a energia mínima que um ser humano precisa para manter uma vida normal; ou seja, eles vivem em uma condição de desnutrição, ou, em palavras simples, eles sofrem de fome. 93,5 milhões de pessoas vivem em grave insegurança alimentar e 267,7 milhões em insegurança alimentar moderada ou grave. No total, quase quatro em cada 10 habitantes da América Latina e do Caribe são incapazes de se alimentar o suficiente. Ao mesmo tempo, 106 milhões de adultos vivem com obesidade, em grande parte porque este é o lugar no planeta onde uma dieta saudável é mais cara: 22% acima do que custa na Europa ou nos Estados Unidos e Canadá, por exemplo. Tudo isso, na região que é o principal exportador líquido de alimentos do planeta, e que produz alimentos suficientes para atender às necessidades básicas de energia de 1.300 milhões de pessoas, o dobro de sua população. Esses são alguns dos números incluídos na nova edição do *The State of Food Security and Nutrition in the World 2022*, relatório publicado por cinco Agências das Nações Unidas, sob a coordenação da FAO. Adicionamos agora sete anos de regressão na luta contra a fome no mundo, na América Latina e no Caribe. Isso se deve às mudanças climáticas, conflitos e guerras, à pandemia de COVID-19, ao fraco crescimento econômico e, acima de tudo, às desigualdades, mas (e isso deve ser dito com força) também à *indiferença*.

Um fator importante que contribui para a insegurança alimentar e nutricional é o baixo apoio ao setor agroalimentar em grande parte do mundo, especialmente em países de alta e média renda; a cada ano, US\$630 bilhões são destinados a apoiar o setor agroalimentar, principalmente por meio de transferências diretas que tendem a beneficiar desproporcionalmente os agricultores e grandes empresas mais engenhosas. Outro galo cantaria para nós e não teríamos que lamentar os números de horror com que esta nota começa, se esse mesmo financiamento fosse reorientado para promover o acesso da população a alimentos suficientes, seguros e saudáveis e para facilitar e incentivar inovações para que os sistemas agroalimentares sejam mais eficientes, inclusivos, sustentáveis e resilientes.

O novo relatório das Nações Unidas mostra como a reorientação dos existentes apoios à agricultura em relação a outras metas e usos seria suficiente para melhorar o acesso econômico a dietas saudáveis, aumentar a renda dos agricultores e reduzir a fome, a pobreza extrema e as emissões de gases de efeito-estufa. A América Latina e o Caribe são uma das regiões que mais se beneficiariam dessa mudança nas políticas agroalimentares. A tragédia, então, não é apenas do crescente número de crianças e adultos vivendo o drama da fome e da desnutrição. É também o fato de que a solução está lá, ao nosso alcance, mas não a vemos, ou não queremos vê-la.

Julio Berdegué é diretor-geral adjunto e Representante Regional da FAO para a América Latina e o Caribe e doutor em Ciências Sociais.

BURNOUT: UM CONCEITO POUCO CONHECIDO

A Síndrome de Burnout não é necessariamente uma doença, mas sim, uma alteração de cunho psicológico que está relacionada com a exaustão física e mental. Por isso, ela também é conhecida como a Síndrome do Esgotamento Profissional.

Na classificação, a OMS descreve o burnout como "uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito" ...

Gattaz explica que a Síndrome do Burnout, incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, afeta três dimensões. A primeira é relacionada à falta de energia, a um cansaço excessivo. Em seguida, passa a ocorrer a fase chamada de despersonalização, em que o profissional sofre uma instabilidade emocional. Por fim, há como consequência um estado contínuo de insatisfação com o trabalho.

Os principais fatores de risco para o quadro são situações de comunicação deficiente, como falta de feedback adequado; baixa autonomia do funcionário; baixo apoio social, como conflitos entre chefes e colegas; um número elevado de demandas e uma pressão relacionada ao tempo, por exemplo, com o aumento simultâneo das responsabilidades.

A pressão por produzir mais em menos tempo é um dos principais fatores que ajudam a desencadear o burnout, de acordo com estudos.

AFICS LAC se Reúne Ainda Este Ano

A Presidente Maria Angélica marcou para o dia 2 de dezembro a última reunião da AFICS LAC no ano. Nesse evento ela deve passar à AFICS do Chile a coordenação da RED, que lhe coube no presente ano. Desde a sua formalização, em 2020, a AFICS-LAC, rede de cooperação regional, tem sido efetiva na articulação e troca de ideias entre as AFICS.

A interação é realizada por videoconferências, mensagens por e-mail e grupo de WhatsApp. Em novembro de 2021 a AAFIB assumiu a coordenação pro-tempore da RED. Na reunião, Maria Angélica vai apresentar um relatório do desempenho no período de seu mandato. Em outra parte deste Boletim se oferece mais informações sobre o tema.

DOIS LADOS DE UMA BOA NOTÍCIA

O Brasil se tornou um dos maiores produtores de alimentos do mundo, destacando-se como o maior exportador de soja, açúcar, carne bovina e aves. O país é conhecido como o paraíso das commodities. Significa também que a "cura da fome" pode estar em nossas próprias mãos, mas por outro lado, podemos contar com a valorização da moeda nacional e o recuo do dólar, um movimento histórico que encerra esse período de instabilidade, no qual temos sido beneficiários. Como se sabe grande parte dos associados depende da política cambial do país.

O TRABALHO DEPOIS DO TRABALHO QUANDO O RETIRO É APENAS DO TRABALHO OFICIAL

Depois de anos de dedicação ao serviço público internacional (Nações Unidas), muitos colegas se dedicam ao trabalho voluntário, em geral se valendo da experiência adquirida em tantos anos de atividade formal. Além das indicações médicas para uma vida sadia, o trabalho ligado ao prazer tem um gostinho especial.

Hoje exploramos o labor de nosso colega Jacques Schwarzstein, que foi também Secretário Executivo da AAFIB.



INDICADORES DA POBREZA

Uma nova etapa no combate à pobreza começa agora.

A pobreza é multidimensional.

Um novo painel de indicadores sociais e econômicos, desenvolvido sob orientação de Ricardo Paes de Barros, estará disponível na internet nos próximos dias. Lançado pelo Movimento Brasil Sem Pobreza e *pela Oppen Social*, o painel foi montado com o objetivo de contribuir para o desenho e a implementação de políticas públicas mais eficientes no combate à pobreza extrema no País.

“Programas de distribuição de renda são importantes, porque contribuem para reduzir o sofrimento das famílias mais pobres e para evitar convulsões sociais, mas não são suficientes para alavancar a inclusão econômica efetiva de seus beneficiários”, acrescenta Jacques Schwarzstein, jornalista e um dos protagonistas da iniciativa.

O novo painel reúne 30 indicadores produzidos por fontes oficiais, que dão conta de diferentes aspectos da vida dos segmentos mais pobres de cada um dos mais de 5,5 mil municípios brasileiros.

Qualquer um pode usar – o painel é acessível ao público em geral, a pesquisadores, gestores, equipes técnicas dos três níveis de governo, empresários, jornalistas e representantes de organizações da sociedade civil. A plataforma está disponível em ‘www.brasilsem pobreza.org’ de forma gratuita.



MOMENTO DE ATENÇÃO COM O CRESCIMENTO DO COVID-19

Segundo especialistas, a taxa de testes positivos para o Covid-19 cresceu significativamente no último mês nas farmácias e laboratórios do país.

Desde o final de 2021, a variante ômicron tem passado por mutações de forma mais acentuada que as cepas anteriores, criando variantes que apresentam capacidade elevada de provocar casos de reinfecção, mesmo em pessoas imunizadas. A mais recente delas, a BQ.1 foi identificada em muitos países, segundo a OMS, em alguns casos provocando novas ondas, como na França e Alemanha. Recentemente, ela foi detectada também no Brasil.

Muito provavelmente teremos aumento de casos e infelizmente de óbitos também aqui no Brasil nas próximas semanas. Porém, é pouco provável que seja um cenário mais dramático, semelhante ao de janeiro deste ano, ou março e abril do ano passado. Não é a primeira vez que surgem variantes na pandemia que levam o vírus a ter uma facilidade maior de se reproduzir e contaminar o indivíduo e os casos estão aumentando. Porém, o crescimento não tem sido acompanhado por variações significativas no número de hospitalizações e óbitos, ainda.

Felizmente a grande maioria das infecções são leves. Pessoas imunossuprimidas e aquelas sem o esquema vacinal completo estão em maior risco, diz infectologista. Embora novas subvariantes da ômicron tenham demonstrado maior capacidade em escapar dos imunizantes e provocar reinfecção, as vacinas, desde que com todas as doses indicadas, continuam até agora altamente eficazes em prevenir desfechos graves da doença e óbitos.

A maior circulação do vírus cria um cenário em que o uso de máscaras volta a ser indicado em determinadas situações para evitar a chance de contágio. Isso porque, embora a vacinação tenha reduzido a gravidade da doença, ainda há riscos como a *Covid longa* (persistência dos sintomas após a infecção), além da alta disseminação facilitar com que o vírus chegue a pessoas mais vulneráveis. Por isso, os especialistas são unânimes na indicação da proteção facial para pessoas imunossuprimidas, idosos, gestantes e puérperas. Em conclusão, se as variantes podem escapar da cobertura das vacinas, elas não têm produzido até agora demasiados casos graves e fatais.

(Extraído da mídia sem autoria específica)

ALZHEIMER

O Alzheimer faz com que a pessoa perca a memória e não possa mais ter sentimentos de prazer e alegria, nem controle de seus próprios órgãos. O paciente perde a consciência sobre suas ações e sua própria identidade, porque ele não será mais capaz de se reconhecer. Perdem caráter, vontade e poder de decisão, não reconhecem seus amigos e família, e nem mesmo seus próprios filhos. É um grande monstro, mas não custa nada fazer os exercícios propostos. O hemisfério direito do cérebro lhe agradecerá... O Alzheimer pode ser atenuado simplesmente trocando de mãos ao escovar os dentes. Mudando algumas rotinas a estimulação do cérebro certo é forçada. Trata-se de uma nova técnica para melhorar a concentração, desenvolver criatividade e inteligência, realizando esses simples exercícios neuróbicos.

Uma descoberta dentro da "Neurociência" revela que o cérebro tem uma habilidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões. Os autores dessa descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que os "neurônios neuróbicos", ou "neurônios aeróbicos" são uma nova forma de exercício cerebral, projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de comportamento, e as atividades dos neurônios em seu cérebro. Cerca de 80% do nosso dia a dia são ocupados por rotinas, que apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso: limitam e atrofiam o cérebro, não permitindo a renovação e o crescimento de seus neurônios. Para neutralizar essa tendência, é necessário praticar alguns "exercícios cerebrais", que fazem a pessoa pensar apenas no que está fazendo, concentrando-se nessa tarefa, e fazer tudo ao contrário à rotina, forçando seu cérebro a um trabalho adicional.

Alguns exercícios para desenvolver o cérebro:

- Use o relógio no pulso oposto para aquele que normalmente o usa.
- Escove os dentes com a mão oposta.
- Caminhe pela casa, de costas (na China essa rotina é praticada nos parques).
- Vista-se com os olhos fechados.
- Estimule o paladar com coisas de diferentes sabores.
- Veja as fotos de cabeça para baixo (ou as fotos ou você).
- Olhe para o tempo, no espelho.
- Mude o caminho rotineiro de ida e volta de casa.

A ideia é fazer algumas coisas diferentes, para que você exerça o outro lado do seu cérebro (à direita). Vale a pena tentar.

La Neuróbica Repassado pela internet aberta

LONGEVIDADE

Quais seriam os lugares no mundo onde as pessoas vivem por mais anos e em excelentes condições cognitivas e de saúde? Esses lugares teriam características que ajudariam a explicar as razões para essa longevidade. Não haveria um motivo único, mas múltiplos fatores relacionados a aspectos como *contato com a natureza, boa alimentação, atividade física, descanso, visão positiva da vida e alta sociabilidade*.

Dieta à base de plantas: A dieta dessa população é rica em vegetais, frutas, sementes e legumes.

A tribo certa: significa juntar-se com pessoas que têm um estilo de vida saudável.

Círculo de amigos: um grupo de carinho e respeito mútuo.

Pertencimento: Fazer parte de um grupo de prática espiritual ou religiosa aumenta a qualidade de vida e a longevidade em até 15 anos.

Movimento natural: refere-se ao conceito de “atividade física natural”, ou seja, não se trata de entrar em uma academia, mas sim inserir exercícios no cotidiano, de forma natural.

Redução do estresse: a desaceleração é uma característica comum das zonas azuis, o que traz grande bem-estar aos seus habitantes.

Regra dos 80%: conselhos do pensador chinês Confúcio - Ele propõe usar 80% do estômago, ou seja, não encher completamente ao comer, nos convida a comer moderadamente.

Viver com propósito: “ter um propósito é tudo o que melhora a qualidade de vida do ser humano e nos faz viver mais”, enfatiza Aguilar Allen.

As relações sexuais causam bem-estar físico e mental já comprovados, mas não as ter não causa nenhum desconforto. Há pessoas assexuadas, que não se interessam por sexo e não o praticar não lhes causa nenhum problema. Em pessoas que não são assexuadas, a relação sexual também não é uma necessidade básica como respirar, comer ou beber.

Extraído de O Globo 05/10/22

PARA COMUNICAR-SE COM A AAFIB

Maria Angélica Gomes: presidente: magomes.aafib@gmail.com

61-991162526

Vanderlei de Marque: vice-presidente: demarque.vanderlei@gmail.com

11-981124264

Claudio Menezes: secretário executivo: claudiomenezes@unb.br

61-981368383

Programação da AAFIB Connection 2021 e 2022:

A Programação de 2023 será distribuída oportunamente

A programação ocorre às quartas-feiras, quinzenalmente, às 19h. Houve períodos de maior concentração de atividades em função do isolamento mais rigoroso e da consequente necessidade de criar recursos recreativos e funcionais. Mas, como sempre, a AAFIB deu um jeito de atender “nos intervalos”, quando a necessidade grita mais forte. Como diz Sumaya Garcia, "Sempre juntos" no WhatsApp.

Alguns destaques da programação da AAFIB Connection no Teams - Conectando boas práticas, no ano:

- 1- "Segurança na internet, com os temas: PIX, LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados), falando sobre WhatsApp e outros, com Celina Arraes".
- 2- "O Empoderamento da Mulher - gerando oportunidade em meio à crise" – Comemoração do Dia Internacional da Mulher (08 de março), com Maria Helena Mueller.
- 3- “Reconhecimento facial do Fundo de Pensão” suporte, com Moira Lawrence.
- 4- Dia de Conto - compartilhando experiências.
- 5- "Sessão Pipoca" da AAFIB, com a exibição de um filme, cuidadosamente escolhido, que é anunciado em tempo, com debate no final.
- 6- “Prática digital - familiarização com o Microsoft Teams - lembrando que é a plataforma utilizada pelo Fundo de Pensão na entrevista para validação do reconhecimento facial".
- 7- "Praticando Espanhol através da música”, com Miguel Genovese.
- 8- "Mantendo a forma", com exercícios práticos com o convidado especial, diretamente de Roma, Davis Ades, *personal trainer* para a terceira idade.
- 9- Clube do Livro, para reunir um mínimo de pessoas no rodízio da leitura de obras especialmente escolhidas. “Memórias da TV”, do colega João Alexim está na agenda para data a ser confirmada.
- 10- Exercícios de memória, interativos e em idiomas variados.
- 11- Concurso de redação – orientações.
- 12- Suporte ao CE DIGITAL – sessões extras sobre o CE digital, com apoio de Moira Lawrence.

DEZEMBRO Quarta, 07/12, 19h - **Confraternização de Fim de Ano** da AAFIB CONNECTION, com show de Toni Martin em cinco línguas e surpresas com contribuições de associados. Para qualquer dúvida ou suporte, comunique-se com Sumaya Garcia (**21 94838350**), coordenadora dos eventos e gerente digital.

Habitue-se a consultar a AAFIB para confirmar o programa em que você deseja participar: Sempre às quartas-feiras, pelo menos quinzenalmente
AGUARDE O ENVIO DA PROGRAMAÇÃO DA “AAFIB CONNECTION”
PARA 2023!

A LÍNGUA PORTUGUESA E SEUS TRUQUES

Para descontrair e contrair ensinamentos.

Português não é para amador

Um poeta escreveu:

Entre doidos e doídos, prefiro não acentuar.
 Às vezes, não acentuar parece mesmo a solução.
 Eu, por exemplo, prefiro a carne ao carnê.
 Assim como, obviamente, prefiro o coco ao cocô.
 No entanto, nem sempre a ausência do acento é favorável...
 Pense no cágado, por exemplo, o ser vivo mais afetado quando alguém pensa que o acento é mera decoração.
 E há outros casos, claro!
 Eu não me medico, eu vou ao médico.
 Quem baba não é a babá.
 Você precisa ir à secretaria para falar com a secretária.
 Será que a romã é de Roma?
 Seus pais vêm do mesmo país?
 A diferença na palavra é um acento; assento não tem acento.
 Assento é embaixo, acento é em cima.
 Embaixo é junto e em cima, separado.
 Seria maio o mês mais apropriado para colocar um maiô?
 Quem sabe mais entre a sábia e o sabiá?
 O que tem a pele do Pelé?
 O que há em comum entre o camelo e o camelô?
 O que será que a fábrica fabrica?
 E tudo que se musica vira música?
 Será melhor lidar com as adversidades da conjunção "mas" ou com as más pessoas?
 Será que tudo que eu valido se torna válido?
 E entre o amem e o amém, que tal os dois?
 Na sexta comprei uma cesta logo após a sesta.
 É a primeira vez que tu não o vês.
 Vão tachar de ladrão se taxar muito alto a taxa da tacha.
 Asso um cervo na panela de aço que será servido pelo servo.
 Por tanto nevoeiro, portanto, a cerração impediu a serração.
 Para começar o concerto tiveram que fazer um conserto.
 Ao empossar, permitiu-se à esposa empoçar o palanque de lágrimas.
 Uma mulher vivida é sempre mais vívida, profetiza a profetisa.
 Calça, você bota; bota, você calça.
 Oxítona é proparoxítona.
 Na dúvida, com um pouquinho de contexto, garanto que o público entenda aquilo que publico.
 E paro por aqui, pois esta lista já está longa.

(da internet, sem identificação de autor)

SOLVÊNCIA DO FUNDO RECONFIRMADA PELA AVALIAÇÃO ATUARIAL 2021

A prática usual é que os resultados da avaliação atuarial sejam publicados após o Conselho de Pensões revisar o relatório completo e discutir os resultados com o Consultor Atuário e o Comitê de Atuários. Como se sabe, as Ciências Atuariais são as que analisam e gerenciam riscos e expectativas de quaisquer naturezas: econômicas, financeiras e biométricas, com o objetivo de prover proteção social. Esse serviço tem como objetivo avaliar as adequações financeiras e de *compliance* (a conduta da empresa e sua adequação às normas dos órgãos de regulamentação), das provisões técnicas, dos modelos internos, da política de ALM (*Asset Liability Management* é uma técnica de gerenciamento de riscos que visa a evitar o descasamento entre ativos e passivos) e dos limites de retenção, entre outros itens. O Fundo dispõe de muitos recursos de avaliação de risco, vários filtros em cadeia.

No entanto, face às atuais circunstâncias extraordinárias, e depois de ter devidamente informado ao Conselho de Pensão, nos comunicam que a avaliação atuarial de 31 de dezembro de 2021 apresenta um forte excedente: em uma base de avaliação de grupo aberto, um superávit de 2,3% da Remuneração Pensionável (aumento de 0,5% em 31 de dezembro de 2019). (ver Figura a seguir)

O Fundo conseguiu obter o retorno de investimento necessário para continuar pagando nossos beneficiários atuais e futuros nas próximas décadas e continuará a monitorar sua qualidade de crédito por meio de avaliações atuariais bienais e estudos quadrienais de gestão de ativos e passivos.

17 de junho de 2022

Fonte: Desempenho Histórico do Fundo - UNJSPF (<https://www.unjspf.org>)

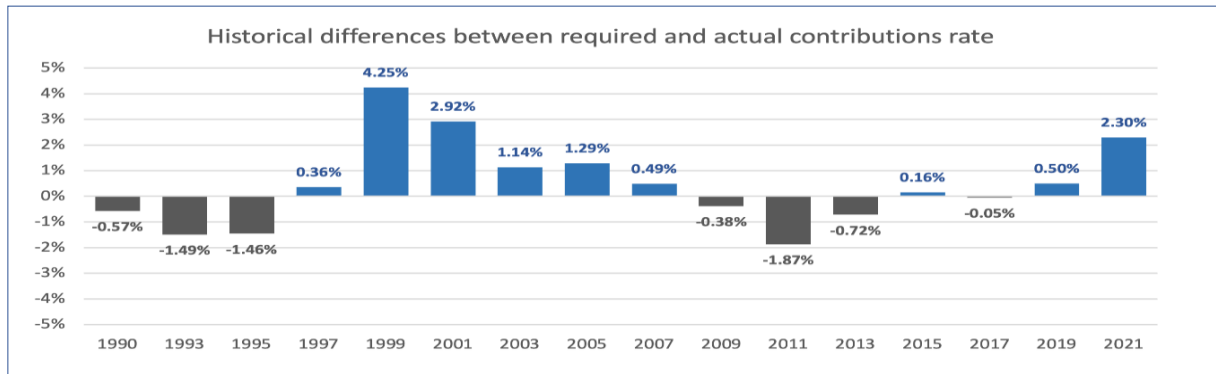
Assuntos Atuariais

Garantir que o Fundo possa continuar pagando benefícios a longo prazo é de suma importância para a Junta, para os clientes (aposentados e pensionistas) e para todas as partes interessadas. Como a maioria dos outros planos de previdência, a solvência do Fundo é monitorada por meio de dois estudos principais:

- a) Uma avaliação atuarial bienal;
- b) Um estudo de Gestão de Ativos e Passivos, geralmente realizado a cada quatro anos.

Resultados de avaliação atuarial recentes

Avaliação de Painel Aberto de Atuários Externos – A avaliação de 2021 resultou em uma taxa de contribuição requerida de 21,4% da remuneração previdenciária, que em comparação com a taxa real de contribuição atual de 23,7%, equivale a um superávit de 2,3% da remuneração previdenciária. O diagrama a seguir mostra os resultados históricos recentes:



Avaliação Interna – A avaliação atuarial interna de 2021 resultou em um valor contábil de US\$ 70.873,8 milhões em passivos por benefícios acumulados, em comparação com um valor ativo de US\$ 82.911,7 milhões. Isso equivale a um índice de capitalização de 117,0% (relação entre ativos/passivos). Fonte: Assuntos Atuariais. In: <https://www.unjspf.org>.

Muitos pensam que esse tipo de relatório é feito para garantir a transparência do que está acontecendo, mas se não for compreensível para o associado, acaba gerando confusão em lugar de transparência. Transforma-se em exercício meramente formal, que perde parte de seu sentido. Se persistir alguma dúvida do associado recomenda-se procurar a AAFIB para uma visão autorizada das condições atuais de exercício do nosso Fundo de Pensão.

O FUNDO DE PENSÃO (UNJSPF) EM NÚMEROS (2022)

137.261 participantes

US\$ 3 bilhões (contribuições totais de funcionários e empregadores)

Base: Mensagens de Rosemarie McClean, Diretora Executiva de Administração de Pensões do UNJSPF, e Pedro Guazo, Representante do Secretário Geral para o Investimento de Ativos do Fundo.

Quais são os riscos do nosso Fundo de Pensão?

1- Pelo atual *sistema de repartição*, uma geração de funcionários sustenta parcialmente a geração anterior atualmente aposentada. Diz-se parcialmente porque há também uma contribuição patronal. É o sistema atual e o valor acumulado bate em US\$86 bilhões, que precisa ser sempre atualizado de acordo com o valor do dólar.

2- Tradicionalmente nos foi possível fazer aplicações conservadoras e obter no tempo o rendimento de 3% que permitia equilibrar as contas. Ultimamente essa aplicação fixa foi perdendo capacidade de rendimento e veio a alternativa de aplicar parte em Wall Street, que pode render mais enquanto também pode perder mais, pela natureza de aplicações de risco. Então, quanto de nosso fundo seria adequado aplicar em Wall Street sem comprometer demasiado o valor total?

3- O Secretário Geral pensa num outro sistema para o futuro, para os novos entrantes no Sistema ONU, o chamado *sistema de capitalização*, onde cada funcionário teria sua carteira de aplicações para compor sua aposentadoria.

4- No sistema atual há uma variável que pode ser movida, mas os mesmos sindicatos resistem. Seria aumentar a contribuição dos funcionários para o Fundo.

Como a responsabilidade final fiduciária é do Secretário Geral fica difícil argumentar contra o segundo sistema e nisso os sindicatos cumprem uma função decisiva. Em todo caso, não somos os únicos Fundos de Pensão pressionados pelo modelo mais representativo do capitalismo. Somente fundos de grandes empresas estatais teriam mais segurança que o nosso, mas eles podem de um dia para o outro ser abandonados pelos governos de plantão.

Considerando tudo isto, nosso Fundo representa um patrimônio respeitável e nos cabe zelar pela sua preservação e viabilidade. Fiquemos em paz.

A AAFIB DECIDIU CONHECER O QUE PENSAM SEUS ASSOCIADOS SOBRE SEU DESEMPENHO

Conheça aqui o resumo dos resultados da Pesquisa de Opinião Por Vanderlei De Marque

Total de 35 respostas

- Apenas 7 visitam nosso website; os que visitam recomendam manter a qualidade.
- 30 leem o Boletim regularmente; recomendam manter a qualidade. Poderia ser mais frequente com menos páginas.
- 34 aprovam as promoções de concursos de diversas temáticas.
- Recomendam promover mais alternativas de concursos.
- Alguns sugerem estimular temas de viagens, e da carreira no Sistema.
- AAFIB Connection teve boa aprovação; recomendam estudar melhores dias e horários. E temas de maior interesse para todos.
- Ideia interessante como mobilização social.
- Alguns desejariam colaborar mais, entretanto não dispõem de tempo.
- Um membro ressaltou que é aposentado *de verdade*.
- Existe interesse em colaboração com o Sistema, mas informam dificuldades pessoais para viabilização.
- O que se espera da AAFIB? Tratar de seguir e informar sobre o Fundo de Pensão e os Planos de Saúde.
- Os programas de suporte aos associados, como no caso de respostas ao Fundo, comprovação de vida, relacionamento em geral com o Fundo e Planos de Saúde continuam especialmente de grande interesse.

CERTIFICADO DE TITULARIDADE: Para Lembrar e Confirmar

Se você encontrar problema(s), consulte o **Material de Suporte do DCE**, especialmente o FAQ, para orientação sobre o que fazer no caso de você se deparar com problemas durante a emissão de seu DCE. Você pode acessar a página dedicada do DCE aqui: <https://www.unjspf.org/digital-certificate-of-entitlement-dce>.

Em geral, observe que:

- O processo DCE é um processo anual que pode ser concluído a qualquer momento durante o ano civil. Nosso Fundo de Pensão tem até o dia 31 de dezembro de 2022 para concluir o processo de emissão do seu DCE 2022.

Uma eventual suspensão de pensão ou benefício por não recebimento do DCE de 2022 não ocorrerá antes de maio de 2023.

- Se você tem dificuldade em emitir seu DCE 2022 e não mudou o dispositivo de celular ou desinstalou/reinstalou o Aplicativo DCE, recomendamos que você tente concluir o processo em um ambiente bem iluminado com uma boa conexão com a internet ou mude o local onde você esteja fazendo isso. De qualquer forma, e se for o caso de não conseguir concluir o processo, há a possibilidade de baixar o formulário do site do UNJSPF, assiná-lo, digitalizá-lo e enviá-lo por meio dessa mesma página ou por meio do uso de correio ou mala diplomática das Nações Unidas.

Aqueles que ainda não estão cadastrados na opção digital, continuarão a receber o certificado em formato de papel que deve ser preenchido e devolvido pelos meios usuais.
(Traduzido do Boletim 107 da AFICS Uruguay)

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO A DEZEMBRO

Nossos cumprimentos! 🍪 🍪 🍪

OUTUBRO

02/10	Miguel Genovese	BSB	03/10	Ivo Steffen	BSB
04/10	Leko Waranabe	SP	06/10	Tânia Santos	BSB
10/10	Carlos Castro Ferreira	BSB	13/10	Janeth Cruz	BSB
16/10	Dyla Duarte Lima	RJ	19/10	Antonio Carlos	RJ
22/10	Teresa Terra	BSB	23/10	Luciana Fornaro	RJ
26/10	Henri Jouval	RJ	26/10	Maria Angélica Gomes	BSB
28/10	George Martine	BSB	29/10	Hilda Alicia Gomez (Cerdeira)	SP

NOVEMBRO

03/11	Maria Ligaya	BSB	04/11	José Lourenço	RJ
04/11	Cristina Montenegro	BSB	09/11	Julio Manuel Suarez	BSB
12/11	Sandra Valle	BSB	18/11	Ítalo Danilo Frasuquelli	RS
20/11	Else Richwin	BSB	22/11	Carlos Borio	RJ
27/11	Creusa Rodrigues	RS	27/11	Marcos Ramos	RJ
27/11	Lília Souto	BSB	29/11	Ralph Hakkert	BSB

DEZEMBRO

01/12	Udo Bock	SP	02/12	Georgina Pinto	RJ
02/12	Vera Severo	BSB	08/12	Carlos Plum	RJ
14/12	Adely Rocha	RJ	19/12	Ivo Gomes	RJ
19/12	Arabela Rota	RJ	25/12	Gilmario Dantas	CE
25/12	Anna Lúcia Guimarães	BSB	26/12	Ely de Souza	DF
26/12	Jorge Nassif	SP	29/12	Perla Vaccaro	RJ

EXPEDIENTE: aafib@aafib.net

Presidente – Maria Angélica Gomes

Vice-Presidente – Vanderlei De Marque

Secretário Executivo – Claudio Menezes

Tesoureira – Celina Arraes

Diretora do Núcleo RJ – Arabela Rota

Diretora Núcleo Brasília – Claudio Menezes

Diretor Núcleo São Paulo – Udo Bock

Gerente Digital, Voluntária – Sumaya Garcia

Presidente Emérito – Giovanni Quaglia

Presidente Emérito / Editor do Boletim – João Carlos Alexim

Comissão editorial – Udo Bock, Jacques Schwarzstein, Paulo Cesar Pinto, Sumaya Garcia. *Nesta edição, participação destacada de Ana Lúcia Guimarães.

Conselho Fiscal – Luiz M Donato, Ivo Steffen, Jorge Nassif

Sede da AAFIB – UNIC-RIO Av. Marechal Floriano, 196 - Palácio do Itamarati, Rio de Janeiro, Centro, RJ.

ÍNDICE:

1- Resultado das eleições AAFIB	pg. 1
2- Aniversário da ONU	pg. 4
3- Princípios da FAFICS	pg. 5
4- Crônica de Udo Bock	pg. 6
5- A Fome no Mundo	pg. 7
6- Burnout	pg. 8
7- Indicadores de Pobreza	pg. 9
8- Atualização sobre COVID-19	pg. 10
9- Alzheimer	pg. 11
10- Longevidade	pg. 12
11- Programação AFFIB Conection	pg. 13
12- Língua Portuguesa	pg. 14
13- Fundo de Pensão	pg. 15
14- Riscos do Fundo de Pensão	pg. 16
15- Pesquisa AAFIB	pg. 17
16- Certificado de Titularidade	pg. 18
17- Aniversariantes	pg. 18
18- Expediente	pg. 19