



BOLETIM AAFIB 145

ABRIL / MAIO / JUNHO 2023

**Associação dos Antigos Funcionários
Internacionais do Brasil**

Fundada em 1987/Afiliada à FAFICS/Participante LAC

UM MUNDO SEM DEFINITIVOS

Há alguns anos, não poderíamos supor, exceto em ficção de Hollywood, as coisas que vêm desconstruindo o planeta Terra, na dimensão e impacto com que ocorrem. A gente confirma num bom telejornal a cara do desastre e a impressão que fica é de um planeta convulsionado, a caminho do cenário final. Nossa razão se recusa a acreditar. Mas as imagens são alarmantes, tão reais, tão cruas que se impõem como verdades. Pareceria um jogo de paintball não fossem tão evidentes com as novas tecnologias. É como se o desastre e a invasão acontecessem em nossa vizinhança.

Como conseguimos lidar com isso cotidianamente e seguir a vida de sempre? E o mais cruel: a imprevisibilidade do mundo aumentou. Não temos mais certezas, muito menos absolutas. Devemos estar preparados para possibilidades emergentes, inesperadas, impensáveis até há pouco.

E então a pergunta: como fica o mundo? Como sempre ficou, se adaptando a cada passo. Foi assim que o ser humano foi criado, para se ajustar às mudanças incrementais. Todo dia o mundo está mudando, a uma velocidade que pode aumentar e isso preocupa. Mas, por sabedoria divina, o ser humano que enfrentará essas novas situações que vão sendo criadas não será o mesmo que conhecemos hoje.

APOSENTADOS DA VIA DÓLAR TERÃO AUMENTO EM ABRIL

De acordo com a elevação do custo de vida nos Estados Unidos, nos últimos dois anos, voltamos a ter reajustes em nossas pensões, como no ano passado. Isso não acontecia há muito tempo e ficamos por anos sem correção das pensões em dólar, enquanto o ritmo de inflação em nosso país era severo e não deixou nunca de incomodar. Por contraparte, tivemos uma era de câmbio favorável que compensou largamente. Mas a tendência atual é de reversão. Um jogo de perde e ganha.

Essa correção agora de certa forma é uma compensação. Mas não vamos nos enganar: a melhor alternativa para todos é uma inflação bem baixa, reconhecendo que é difícil ter nenhuma inflação em qualquer parte. O valor do corrente aumento será de 6,4%. ◆

MENSAGEM DO FUNDO DE PENSÃO: Recentes desenvolvimentos bancários e do mercado

Mensagem de Rosemarie Mcclean e Pedro Guazo



Nas últimas duas semanas, assistimos a muita turbulência nos mercados financeiros, especialmente relacionados com o setor bancário. Durante estas semanas, tivemos a oportunidade de nos reunirmos com o Comitê de Auditoria e o Comitê de Monitoramento de Solvência de Fundos e Ativos e Passivos, com a participação dos presidentes do Comitê de Atuários e do Comitê de Investimentos como parte de nossos mecanismos regulares de governança e supervisão.

Conforme relatado a esses comitês, nosso Fundo está em uma forte situação operacional e financeira. Não houve interrupções nos pagamentos a aposentados e beneficiários e nenhuma é esperada. Até hoje, o valor de mercado dos ativos está acima de US\$ 80 bilhões, mais de 3% acima do fechamento de 2022. A última avaliação atuarial bienal, em 31 de dezembro de 2021, reportou um forte excedente. Este excedente significou que, mesmo com as recentes condições de mercado e o elevado ambiente inflacionista, o Fundo espera continuar a estar numa posição bem financiada. Isso será avaliado novamente em 31 de dezembro de 2023 até a próxima avaliação atuarial.

Em relação à gestão da carteira de renda fixa, como deve ser lembrado, o novo benchmark para renda fixa, implementado em setembro de 2022, introduziu um componente de títulos corporativos, ampliando nosso mix de ativos para capturar uma gama mais ampla de oportunidades de mercado e os retornos relacionados. Além disso, tomamos a decisão de fazer parcerias com prestadores de serviços externos na gestão bem-sucedida de parte desse portfólio, o equivalente a 6% do portfólio total, enquanto desenvolvemos e fortalecemos ainda mais nossas capacidades internas. Com o tempo, espera-se que a equipe interna de renda fixa assuma progressivamente uma gestão maior da carteira à medida que recursos e capacidades forem adicionados.

Vale ressaltar que a OIM (Office of Investment Management) prefere gerenciar ativos internamente sempre que viável ou apropriado. No entanto, quando não temos recursos ou experiência, a parceria com gerentes externos pode ser uma abordagem valiosa, tanto do ponto de vista da transferência de habilidades, quanto do desempenho. De fato, temos usado essa abordagem para investimentos de pequena capitalização há mais de duas décadas, e isso contribuiu significativamente para o desempenho geral do Fundo.

Para concluir, tenha a certeza do nosso compromisso de gerir os investimentos e a administração de pensões do Fundo no melhor interesse de todas as nossas partes interessadas. ◆

ATENÇÃO - IMPERDÍVEL! 📢💥📢💥📢

Palestra do embaixador Rubens Ricupero



Que tal entender melhor sobre a situação da Ucrânia e as consequências mundiais da guerra?

A Diretoria da AAFIB tem o prazer de convidar todos e todas para um encontro com o embaixador Rubens Ricupero no próximo **dia 4 de maio, quinta-feira, às 19:00 horas**. Exclusivo para membros e convidados da AAFIB.

Título da palestra: **"O impasse da Guerra da Ucrânia: possíveis saídas, dilema para o Brasil"**.

O link para a apresentação, que foi também enviado por e-mail, é:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MzNkMDQ1ZWVtNjY4Zi00YmYxLTlhYTETZGQyNzg4MzUyMmI3%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22ec359ba1-630b-4d2b-b833-c8e6d48f8059%22%2c%22Oid%22%3a%2286bdfd62-948e-45eb-a244-fc4297efa631%22%7d

Participe e aprenda mais com quem conhece e acompanha o assunto!

Ao final, está previsto um tempo para perguntas e respostas.

Breve Curriculum do palestrante:

Rubens Ricupero foi diplomata de carreira desde 1961, exerceu, entre outras, as funções de assessor internacional do presidente Tancredo Neves (1984-1985), assessor especial do presidente José Sarney (1985-1987), representante permanente do Brasil junto aos órgãos da ONU sediados em Genebra (1987-1991) e embaixador nos Estados Unidos (1991-1993). Foi ministro do Meio Ambiente e da Amazônia Legal e do Ministério da Fazenda no governo Itamar Franco. Serviu como embaixador na Itália e foi Secretário-Geral da Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento – UNCTAD, órgão da ONU, deixando o cargo em setembro de 2004, quando se aposentou das Nações Unidas. Entre suas obras, destacamos **A Diplomacia na Construção do Brasil: 1750-2016** (Rio de Janeiro: Versal, 2017). É associado da AAFIB. ◆

PRÓXIMO CONSELHO DA FAFICS SERÁ EM VIENA, DE NOVO

A Diretoria da FAFICS, na última reunião realizada em 23 de fevereiro, considerou a oferta de duas Associações membros - AAFI-AFICS e ARICSA - para sediar a próxima reunião do Conselho. Depois de muita deliberação, decidiu aceitar a oferta da ARICSA (Viena) e, conseqüentemente, o 53º Conselho está programado para ser realizado em **Viena (Áustria)** a partir de **17 de julho de 2023 até 20 de julho de 2023, em modo híbrido**.

A presidência agradeceu às duas Associações por oferecer sediar o 53º Conselho da FAFICS. A AAFIB estará presente este ano via internet.

A NOVIDADE NA GESTÃO DO MIP

A novidade na Gestão do *Medical Insurance Plan* (MIP), no âmbito do Secretariado da ONU em Nova York, está na introdução de uma plataforma tecnológica única chamada UMOJA (umoja.un.org) para administrar os planos de saúde dos vários Programas e Fundos, e ainda conseguir mais eficiência e transparência em suas operações.

Desde janeiro de 2022, o UMOJA está sendo utilizado para quem se aposenta de organizações ligadas ao Secretariado da ONU. Por ser algo novo, teremos que conhecer melhor este instrumento de gestão e planejamento por ser de interesse do pessoal da ativa e dos aposentados.

NOTÍCIAS DO COMITÊ PERMANENTE DE ASHIL DA FAFICS

O 52.º Conselho FAFICS (19-21 de julho de 2022) aceitou a proposta de criação de um Grupo Central de 6 a 8 membros, elaborado a partir do Grupo de Peritos, para apoiar o presidente e o vice-presidente do Comitê Permanente de Seguros de Saúde Pós-Serviço e Cuidados de Longa Duração (SC-ASHIL), na orientação dos intercâmbios e em decisões do Conselho sobre ASHIL. A inclusão e a diversidade da composição do Grupo Central são cruciais para ajudar a FAFICS a lidar com os diferentes desafios enfrentados pelos aposentados e seus dependentes em vários locais relacionados a assuntos da ASHIL.

Para a Assembleia Provisória do 53º Conselho FAFICS, a realizar-se em julho, os seguintes subitens relacionados à ASHIL foram identificados pelo Grupo Central:

- *ASHI Financiamento de Passivos: Uma Atualização*

Isso incluirá igualmente um briefing sobre a UN-JIU (Joint Inspection Unit) que está preparando uma revisão da qualidade, eficácia, eficiência e sustentabilidade das

operações de seguro no Sistema das Nações Unidas. Este briefing será preparado por Lucien Back (AFICS-Holanda), Jayant Karia (AFICS-Nova York) e Giovanni Quaglia (AFICS-Brasil).

- *Acesso aos benefícios do ASHI*

Será baseado em uma pesquisa dentro de Associações sediadas na África, realizada por Kadri Tankari (AFICS-Níger).

- *Plano de Seguro Médico (MIP): Atualização*

Esta atualização será preparada por Giovanni Quaglia (AFICS-Brasil) e Jayant Karia (AFICS-Nova York).

- *Outras questões prioritárias para o Plano de Trabalho da Comissão Permanente em 2023-2024*

Este item pode incluir, por exemplo, Cuidados de Longa Duração (LTC), Envelhecimento e outras questões de importância para o Comitê Permanente de ASHIL.

O Grupo Central espera que concordem com estas propostas de prioridades. Se houver outras sugestões, estas poderão ser incorporadas.

A PROVA DE VIDA ANUAL: CE

Estamos passando pela fase de comprovação de vida para este ano sem grandes problemas, o que de certa forma reflete o esforço realizado no passado para vencer o que então era um desafio.

O que tem ocorrido são ações realizadas em apoio ao Fundo de Pensão para encontrar associados que ainda não deram resposta ao dever no ano passado, 2022. Ainda assim, nos foi remetida uma lista de faltosos que a AAFIB e outras unidades do Sistema saíram à procura.

A jornada este ano tem sido exitosa, mas se persistir alguma dúvida entre os colegas podem usar os dados informados neste Boletim para entrar em contato conosco. A *Confirmação de Vida* é um dos deveres mais importantes para o Fundo de Pensão.



Você já consultou a nossa página web? Conheça a AAFIB.NET.
Sua participação é muito importante.

Você pode encontrar lá notícias atuais sobre o FUNDO DE PENSÕES e sobre os PLANOS DE SAÚDE.

Contribua com nosso Boletim AAFIB e nossa página web nos enviando suas REFLEXÕES CULTURAIS E LITERÁRIAS. Participe!

SEGUNDO CONCURSO LITERÁRIO DA AAFIB 2023 – GÊNERO CRÔNICA

Temos o prazer em convidá-los para participar do Concurso Literário da AAFIB deste ano. O gênero **Crônica** foi escolhido por suas particularidades: Texto curto, leve e autoral sobre acontecimentos, sentimentos ou narrativas sobre temas do cotidiano, nos quais prevalecem o espírito crítico e a capacidade narrativa do autor. O humor e a ironia são de uso frequente. Se no jornalismo o repórter usa a observação procurando mostrar o que aconteceu objetivamente, na crônica o autor usa também o subjetivo, a imaginação e o sentimento para retratar a realidade.

REGULAMENTO:

1. São convidados a participar do Segundo Concurso Literário da AAFIB todos os membros afiliados à Associação, incluindo esposas, maridos, filhas e filhos.
2. Para participar, basta enviar o seu texto por e-mail, em arquivo anexo, **somente ao colega João Alexim** (jc.alexim@gmail.com) **até o dia 30/06/2023**. E para tirar dúvidas sobre o concurso, envie e-mail para Vanderlei de Marque, o coordenador do Concurso (demarquevanderlei@gmail.com).
3. Para que **seu texto seja aceito** pelo Comitê Literário do Concurso da AAFIB 2023 é necessário:
 - 3.1 - Ter no máximo três páginas em Word, sendo cada página com 30 linhas e em corpo 12 (tamanho da letra).
 - 3.2 – Informar o nome completo do(a) concorrente.
 - 3.3 – Informar seu endereço completo, cidade, estado e telefone para contato.
 - 3.4 - Em caso de marido ou esposa, filho ou filha, informar o nome completo do(a) associado(a) e o grau de parentesco.
 - 3.5 - Ser enviado **somente por e-mail para o colega João Alexim** (jc.alexim@gmail.com) **até o dia 30/06/2023** e ter a confirmação do recebimento do texto.
4. Autorização - Ao se inscrever, o(a) participante autoriza automaticamente a AAFIB a publicar o texto em qualquer mídia no Brasil e no exterior, sempre respeitando a propriedade intelectual do(a) autor(a).
5. As informações do(a) autor(a) participante, como nome, endereço e e-mail, ficarão retidas com João Alexim até depois do julgamento. Cada trabalho receberá um número quando enviado para apreciação do júri.
6. Critérios de avaliação - os seguintes elementos constarão da avaliação do júri: uso de técnicas de escrita e figuras de linguagem; criatividade; leveza do texto; grau de interesse do tema; exposição clara e objetiva de ideias; de fácil compreensão e uso correto das regras gramaticais.

7. O júri será formado pelos seguintes membros da AAFIB: Ana Lúcia Guimarães, Telva Barros, Telma Pepe e Udo Bock.
8. Os textos poderão ser publicados em quaisquer meios de comunicação desde que explicitados seus autores.
9. O vencedor do concurso será anunciado no decorrer do mês de julho, quando receberá uma premiação.

CANTINHO LITERÁRIO

O PADEIRO

Crônica de Rubem Braga

Levanto cedo, faço minhas abluções, ponho a chaleira no fogo para fazer café e abro a porta do apartamento — mas não encontro o pão costumeiro. No mesmo instante me lembro de ter lido alguma coisa nos jornais da véspera sobre a "greve do pão dormido". De resto não é bem uma greve, é um lock-out, greve dos patrões, que suspenderam o trabalho noturno; acham que obrigando o povo a tomar seu café da manhã com pão dormido conseguirão não sei bem o quê do governo.

Está bem. Tomo o meu café com pão dormido, que não é tão ruim assim. E enquanto tomo café vou me lembrando de um homem modesto que conheci antigamente. Quando vinha deixar o pão à porta do apartamento ele apertava a campainha, mas, para não incomodar os moradores, avisava gritando:

— Não é ninguém, é o padeiro!

Interroguei-o uma vez: como tivera a ideia de gritar aquilo?

"Então você não é ninguém?"

Ele abriu um sorriso largo. Explicou que aprendera aquilo de ouvido. Muitas vezes lhe acontecera bater a campainha de uma casa e ser atendido por uma empregada ou outra pessoa qualquer, e ouvir uma voz que vinha lá de dentro perguntando quem era; e ouvir a pessoa que o atendera dizer para dentro: "não é ninguém, não senhora, é o padeiro". Assim ficara sabendo que não era ninguém...

Ele me contou isso sem mágoa nenhuma, e se despediu ainda sorrindo. Eu não quis detê-lo para explicar que estava falando com um colega, ainda que menos importante. Naquele tempo eu também, como os padeiros, fazia o trabalho noturno. Era pela madrugada que deixava a redação de jornal, quase sempre depois de uma passagem pela oficina - e muitas vezes saía já levando na mão um dos primeiros exemplares rodados, o jornal ainda quentinho da máquina, como pão saído do forno.

Ah, eu era rapaz, eu era rapaz naquele tempo! E às vezes me julgava importante, porque no jornal que levava para casa, além de reportagens ou notas que eu escrevera sem

assinar, ia uma crônica ou artigo com o meu nome. O jornal e o pão estariam bem cedinho na porta de cada lar; e dentro do meu coração eu recebi a lição de humildade daquele homem entre todos útil e entre todos alegre; "não é ninguém, é o padeiro!" E assobiava pelas escadas.

A CÚPULA DOS ODS E A CÚPULA DO FUTURO: Duas Grandes Agendas em Sequência



A reunião da Assembleia Geral sobre os *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável* será a peça central de uma cúpula em setembro de 2023. E já correm os preparativos formais para a *Cimeira do Futuro*, a realizar um ano mais tarde. (Manuel Elias/Foto da ONU)

O Secretário Geral Antonio Guterres enviou uma consulta geral aos governos sobre "Nossa Agenda Comum". Considera-se que a Cúpula dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, planejada para setembro de 2023, será a reunião diplomática mais significativa deste ano na sede da ONU.

Como Csaba Korosi, presidente da Assembleia Geral, observou: "Acima de tudo, ela [Nossa Agenda Comum] se concentra na aceleração e transformação dos ODS, com 80% de suas recomendações apoiando diretamente a implementação da Agenda 2030".

Cuidados estão sendo tomados para que a contínua competição percebida entre a Cúpula do Futuro e a Cúpula dos ODS não afete negativamente as negociações sobre o escopo da primeira (em relação às trilhas intergovernamentais) e a ambição. As duas cimeiras deverão ser altamente compatíveis, e uma diplomacia multilateral hábil pode melhorar ainda mais as suas interações. Quanto mais cedo os preparativos para a Cúpula do Futuro, ou SOTF, marcada para setembro de 2024, mudarem de discussões orientadas a processos para um foco em inovações significativas de governança global, mais rápido um consenso pode ser construído em torno de maneiras criativas, práticas e direcionadas de revisar os métodos e instituições para o avanço dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. ◆

(A partir de matéria de Ricard Ponzio, no site PassBlue – www.passblue.com)

MARIA AMÉRICA É A NOVA DIRETORA DO NÚCLEO DO RJ



Maria América Ungaretti Diniz Reis já fez parte da Direção Nacional da AAFIB, como Secretária e como Tesoureira, quando ajudou a montar o modelo formal de prestação de contas, praticado até hoje.

Quem a conhece sabe de sua energia e sua capacidade de mobilização. Retirou-se um tempo para se dedicar a seus três netos, agora já crescidos. “Alegrias do meu coração, dos meus olhos e da minha alma”, como ela mesma diz.

Exerceu vários cargos no UNICEF, de 1980 a 2004 e em vários conselhos e iniciativas na área dos direitos da criança e do adolescente. Entre eles estão: presidente do Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente - CEDECA-RJ (desde 2018); Coordenadora do Plano Municipal de Enfrentamento às Violências Sexuais contra Crianças e Adolescentes do RJ; Membro do Observatório da Criança Indígena; Membro do Conselho Fiscal do Instituto Nacional de Prevenção e Erradicação do Trabalho Infantil (INPETI) e do Fórum Nacional de Prevenção e Erradicação do Trabalho Infantil (FNPETI).

O Núcleo do Rio de Janeiro, o original e mais antigo dos Núcleos da AAFIB, funciona com o apoio do UNIC-Rio - Centro de Informações das Nações Unidas para o Brasil. Toda a história dos primeiros anos da AAFIB esteve ligada a esse Núcleo. Suas reuniões são feitas no Centro de AFTOSA, em Duque de Caxias, e no Palácio do Itamaraty, que fica no Centro do Rio e abriga o UNIC-Rio. Uma vez por ano, faz-se o esforço de juntar todos em uma única Assembleia. Com a nova Direção, as expectativas são de ampliar os encontros sociais e culturais, além de maior participação nas reuniões nacionais.

Vamos começar a ouvir falar mais do Núcleo do RJ.

NÚCLEO AAFIB DO DF FAZ SUA 1ª REUNIÃO DE 2023



Aconteceu nesta quinta-feira (27/04/2023), na Casa da ONU em Brasília, a 1ª Reunião do Núcleo do DF da AAFIB, com participações de associados tanto presenciais quanto virtuais. Como é de costume, integrantes dos Núcleos de São Paulo e do Rio de Janeiro foram convidados e participaram.

A reunião contou com uma presença ilustre: a do nosso colega centenário Milton Thiago de Mello, que esteve juntamente com sua esposa e também com Albino Beloto, colega do Núcleo do Rio de Janeiro.



Com uma pauta longa, algumas decisões foram tomadas. Seguem os principais pontos:

. Foi anunciado que Sumaya deixa seu incansável trabalho voluntário de Gerente digital da AAFIB, que desempenhou bravamente por 13 anos, e permanece colaborando conosco como Membro Honorária. Com um trabalho de grande valor para os associados da AAFIB e muito elogiada, Sumaya deixa como legado o AAFIB Connection, iniciativa que estimula a interação regular entre os membros associados por meios digitais.

. Claudio Menezes apresentou duas jovens estudantes que trabalharão conosco como estagiárias e devem ajudar em algumas das atividades de Comunicação e do AAFIB Connection: a Beatriz e a Milena.

. A Diretoria sugeriu uma série de atividades a serem planejadas com os associados, atividades culturais, esportivas, visitas turísticas e rodas de conversa. Todos gostaram da ideia e ficou marcado um almoço no Restaurante Cura, no Jardim Botânico de Brasília, no dia 25/05. Será organizado o envio periódico de informações sobre opções de atividades, de forma que os associados do DF escolham o que desejam fazer.

. O envio de CEs este ano está bem mais tranquilo. Mas ainda há alguns nomes com problemas na Confirmação de Vida de 2022 (ver nota sobre CE neste Boletim).

. Mediante convincente explicação da presidente Maria Angélica, foi aprovado um reajuste nas taxas anuais dos associados da AAFIB. As necessidades são muitas e os recursos, poucos. Os detalhes estarão na Ata da reunião, mas por enquanto o importante é saber que os valores atuais das contribuições são válidos até junho (ver na página seguinte) e a partir de julho deste ano as novas contribuições entram em vigor. Serão as seguintes:

Categoria 1: R\$ 300,00

Categoria 2: R\$ 200,00

Categoria 3: R\$ 150,00

Categoria 4: R\$ 90,00

Acima de 85 anos: isento.

. Ficou combinada a criação de um Grupo de Comunicação que vai dar continuidade a várias atividades e ajudar em outras tantas. As conversas seguirão a partir de maio.

Contribuição Anual da AAFIB

Prezado(a) associado(a): estamos no período recomendado para a contribuição anual dos associados. Basta seguir as instruções.

Lembre-se:

NENHUM MEMBRO DA ADMINISTRAÇÃO DA AAFIB RECEBE SALÁRIO OU GRATIFICAÇÃO. OS RECURSOS SÃO DESTINADOS A GASTOS OPERACIONAIS E AO PAGAMENTO DA CONTRIBUIÇÃO ANUAL DA FAFICS, CUJOS OFICIAIS TAMBÉM SÃO VOLUNTÁRIOS.

Forma de contribuir:

Depósito bancário em nome da AAFIB. Favor enviar comprovante bancário ou a data de depósito para a tesoureira Celina Arraes, marraes@hotmail.com):

**Chave PIX - CNPJ da AAFIB: 07.287.830/0001-90
Banco Itaú (341), agência 0413, conta corrente 06607-7**

Valor da contribuição anual (Valor do Depósito Bancário): Esses são valores mínimos. Contribuições voluntárias maiores são bem-vindas.

Categoria 1- Aqueles\ aquelas com pensão acima de US\$ 4.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$200,00**;

Categoria 2- Aquele\ aquelas com pensão entre US\$ 2.000 e US\$4.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$ 150,00**;

Categoria 3- Aqueles\ aquelas com pensão menor de US\$ 2.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$120,00**.

Categoria 4- Viúvas ou viúvos de aposentados\as, e aqueles\as com pensões reduzidas (menos de U\$500 mensais) pagam uma taxa anual de R\$60,00

Uma nova tabela deve ser instituída a partir de julho. Pague antes e se beneficie dos valores atuais, que já não atendem o orçamento.

NOSSA MEMBRA HONORÁRIA SUMAYA



Quem na AAFIB não conhece a Sumaya e o trabalho por ela realizado como voluntária?

Eu acompanhei toda a dedicação dela à AAFIB desde o início.

Em 2009, Carlos Goulart, então presidente, falava em criar um site, mas pouco sabia sobre isso. Sumaya se ofereceu voluntariamente para nos seguir nessa aventura, que seria o início de uma nova etapa da vida da AAFIB.

Conheci Sumaya pessoalmente em assembleia da Associação no Centro PanAmericano de Febre Aftosa, em 2011, quando ela apresentou o protótipo final do site para aprovação. Nessa ocasião, acompanhava o pai, João Garcia, falecido recentemente, que, na época, já era aposentado pela OMS/AFTOSA, onde trabalhou por muitos anos. Ele era também um frequentador assíduo das nossas reuniões no UNIC-Rio e no Centro de AFTOSA. Era um grande parceiro e de uma gentileza única.

Nessa reunião no auditório da AFTOSA, Sumaya trazia consigo sua filha Louise, jovem, que foi depois trabalhar e estudar na Austrália. Sumaya tinha o sentimento do mundo, como o poeta, e o apreço pelas Nações Unidas. Isso foi uma consequência natural do convívio com seu pai. Logo foi seduzida por mais tarefas na AAFIB.

Desde então, nos ajudou a montar um programa de atividades e criou a AAFIB CONNECTION, que seria parte da experimentação de um modelo de prestação de serviços relativos à internet para idosos. Prontificou-se a dar treinamento e assistência a aposentados da AAFIB e assim o fez. Sumaya dedicou-se de corpo e alma à instituição e sua dedicação foi reconhecida pela Diretoria em 2020, então presidida por Giovanni Quaglia, que lhe outorgou o título de Membro Honorária. Ficam aqui os nossos mais sinceros agradecimentos pelos 13 anos de voluntariado, no qual tivemos essa dedicação e contribuição eficaz da Sumaya. Ela deixa o voluntariado, mas continua apoiando a AAFIB como Membro Honorária.

João Alexim

CARTA DE AGRADECIMENTO DE SUMAYA

Aos membros, com carinho...

Quando me tornei voluntária da AAFIB em 2009, não imaginava que estaria ganhando uma "grande família".

Herdei do meu pai o amor pela ONU e pelas causas humanitárias. O Centro PanAmericano de Febre Aftosa - OPAS/OMS - foi o seu único trabalho, amor eterno da vida dele, como a AAFIB é para mim.

Vocês são especiais e tenho uma história de gratidão com cada um para contar. Um sorriso largo, um abraço apertado, uma mensagem carinhosa, uma ligação de cuidado... Lanches saborosos... Conversas animadas... Força-tarefa com mais "cara de Coragem-amizade"...

Ah... Foram 13 anos de várias atividades: produção e gerenciamento de site, apoio no boletim, criação e desenvolvimento da AAFIB Connection, transmissões de reuniões oficiais e extras... Extra! Extra! O status da Sumaya vai "mudar de nome"... De "voluntariado" se transforma em "membra honorária".

Do latim "honorarius", honorário é aquilo que serve para honrar alguém. Sou muito grata pelo reconhecimento e pelo direito que me foi dado de ser eterna para a AAFIB como ela é para mim...

Depois de Deus, transfiro toda essa honra ao meu pai. Devo tudo a ele, por ser quem eu sou e quem desejo ser.

O mais importante disso tudo não foi a validação do RYON, projeto que criei inspirada na minha querida "Certeira idade", nome do livro que estou prestes a lançar...

Mais do que o título honorário, do que os lindos depoimentos sobre o meu trabalho, do que o meu artigo publicado no boletim da AFICS Argentina, outros em nosso próprio boletim, foi sentir o carinho de todos vocês em algum momento nesses 13 anos. Sem vocês, eu não teria chegado até aqui...

Agora é tempo de renovar... "Despedida do voluntariado"? Eu diria mesmo "troca de status"... Porque serei eternamente AAFIB...

Agradeço ao Carlos Goulart por ter acreditado no meu potencial e ter me apoiado até o fim. Agradeço ao João Carlos Alexim por ter sido um editor excelente e um exemplo para mim. Agradeço ao Giovanni Quaglia pelo grande incentivo e importantes ensinamentos. Agradeço à Maria Angélica Gomes por ter me permitido continuar desde que assumiu a presidência. Obrigada a todos que passaram pela diretoria, aos que participaram da AAFIB Connection e a todos os membros e seus familiares!

Com muito carinho, deixo como legado a AAFIB Connection, parte do protótipo do RYON. Serei eternamente grata por terem participado desse processo e pela validação através dos depoimentos.

Convido a todos a lerem meu relatório postado nos Destaques do site da AAFIB e a participarem da sessão da AAFIB Connection na quarta-feira, dia 10 de maio, às 19h, para que possamos marcar esse momento e eternizar meu amor e serviço na AAFIB! Espero por todos vocês lá!

Por Sumaya Garcia

NOÇÕES DA LÍNGUA PORTUGUESA

A forma correta de escrita da palavra é **embora**. Em bora, escrito de forma separada, está errado. A palavra embora é usada principalmente como advérbio ou como conjunção. A palavra é formada por uma contração da expressão “em boa hora”. Embora pode ser “ainda que” ou “estou indo em boa hora”.

PARA COMUNICAR-SE COM A AAFIB

Maria Angélica Gomes

Presidente: magomes.aafib@gmail.com

Tel: (61) 99263-7699

Vanderlei de Marque

Vice-presidente: demarquevanderlei@gmail.com

Tel: (11) 98112-4264

Claudio Menezes

Secretário executivo: claudiomenezes@unb.br

Tel: (61) 98136-8383

Celina Arraes

Tesoureira: marraes@hotmail.com

Tel: (61) 98211-0101

EXPOSIÇÃO DE ANNA BRAGA NO PAÇO IMPERIAL

Alô, alô pessoal do Rio de Janeiro: Anna Braga (esposa de João Alexim) volta a expor suas obras no Rio, onde reside. A mostra pretende recuperar parte da trajetória da artista. Inaugurada em 23 de março, segue até 20 de maio.

A exposição reúne três momentos do trabalho de Anna e utiliza recursos de multimídia. O olhar da arte sobre o desastre ambiental de Atafona; a exploração da mulher como objeto e a violência humana estampada no Carandiru (antiga penitenciária de SP que não existe mais). Conjugando projeções, pinturas e montagens, Anna cria um ambiente expositivo atraente e instigante. O Paço é um edifício histórico de estilo colonial, construído em 1743, que funciona hoje como museu e galeria de arte.



NASCE UMA COMUNHÃO MUNDIAL

Em Conferência realizada em São Francisco, Estados Unidos, de 25 de abril a 26 de junho de 1945, delegados de 50 nações se reuniram para trabalhar nas propostas da Conferência de Dumbarton Oaks, no Acordo de Yalta e em emendas enviadas por vários governos a esses documentos.

Assim a conferência concordava com a **Carta das Nações Unidas e o Estatuto da Nova Corte Internacional de Justiça**. A Carta foi aprovada por unanimidade e assinada por todos os representantes. Entrou em vigor em 24 de outubro de 1945, quando Grã-Bretanha, China, França, União Soviética e Estados Unidos, junto com e a maioria de outros signatários, apresentaram seus instrumentos de ratificação.

O QUE DIZER DA COVID NESTE MOMENTO?

Um item muito comum no início da crise sanitária, as máscaras têm desaparecido cada vez mais. Embora em locais abertos elas tenham saído de cena, em ambientes fechados ainda surge a dúvida se a proteção deveria ser usada ou não.

De acordo com as orientações gerais da Organização Mundial da Saúde (OMS), que foram atualizadas recentemente, as máscaras são recomendadas para “qualquer pessoa em um espaço lotado, fechado ou mal ventilado”. Já o Ministério da Saúde, em análise também de janeiro, manteve a recomendação de que o item seja utilizado nesses ambientes apenas por pessoas de maior risco para agravamento da Covid-19, *como idosos, imunocomprometidos, gestantes e pessoas com comorbidades*.

Como no início, duas populações têm sido diferenciadas: os ostensivamente saudáveis e os possuidores de risco sanitário. E isso vale para todos os casos, de Covid à pneumonia.

O uso é indicado em ambientes com alto nível de transmissão, como os fechados, os com pouca ventilação natural e com aglomeração, para pessoas com risco de doença mais grave, que também incluem os não vacinados ou que não completaram o esquema vacinal ou ainda pessoas que não fazem parte desses grupos, mas que moram com elas.

Limitar o uso apenas por grupos de risco joga a responsabilidade da proteção sobre aqueles que precisam ser protegidos.

Os idosos e as pessoas com menor imunidade já se acostumaram a tomar providências cuidadosas e defensivas. Incluir esses cuidados no trato diário reduz a ansiedade.

Diretrizes da OMS sugerem ainda uma avaliação baseada na tendência local da doença. Há a orientação com base em uma avaliação de risco, na qual devem ser consideradas as tendências epidemiológicas dos cenários locais, como o aumento dos níveis de hospitalização e níveis de cobertura vacinal.

Apesar das divergências, o uso por pessoas saudáveis em hospitais – que são locais com maior circulação de indivíduos com risco elevado de agravamento pela doença – ou por aquelas com sintomas da Covid-19 segue um consenso entre os especialistas e as autoridades de saúde.

Sobre doses bivalentes, os especialistas acreditam que elas não devem impactar de forma significativa no que diz respeito às infecções pelo novo coronavírus devido à velocidade com que subvariantes da Ômicron conseguem gerar quadros de reinfecção, mesmo nos imunizados, têm se disseminado. Por isso, as máscaras ainda devem continuar nos cenários em que são indicadas. No entanto, transportes públicos no geral, incluindo metrô e ônibus, costumam ser ambientes com grandes aglomerações, pouca ou nenhuma ventilação e sem distanciamento, o que os tornam mais propícios para a contaminação. Por isso, sugere-se que a máscara seja considerada.

Regra geral: os grupos de risco que se protejam. Esperar consciência e solidariedade pode não garantir a necessária proteção.

(Com base em texto de Bernardo Yoneshigue, O Globo, RJ)

O CÉREBRO TEM VIDA PRÓPRIA

O diretor da Escola de Medicina da Universidade George Washington argumenta que o cérebro de uma pessoa idosa é muito mais prático do que normalmente se acredita.

Nessa idade, a interação dos hemisférios esquerdo e direito torna-se harmoniosa, o que expande nossas possibilidades. É por isso que entre as pessoas com mais de 60 anos você pode encontrar muitas pessoas que acabaram de iniciar suas atividades criativas. Claro, o cérebro não é mais tão rápido como na juventude. No entanto, ele ganha em flexibilidade. Logo, com a idade, temos mais probabilidade de tomar as decisões certas e de estarmos menos expostos a emoções negativas. O pico da atividade intelectual ocorre por volta dos 70 anos, quando o cérebro começa a funcionar com força total.

Com o tempo, a quantidade de mielina aumenta no cérebro, uma substância que facilita a passagem rápida de sinais entre os neurônios. Devido a isso, as habilidades intelectuais aumentam em 300% em relação à média. Também é interessante o fato de que após os 60 anos uma pessoa pode usar os dois hemisférios do cérebro ao mesmo tempo. Isso permite que você resolva problemas muito mais complexos. Os pesquisadores acreditam que o cérebro do idoso escolhe o caminho que consome menos energia, elimina o desnecessário e deixa apenas as opções corretas para resolver o problema.

Faça um esforço para se desenvolver intelectualmente. Aprenda novos trabalhos manuais, faça música, aprenda a tocar um ou mais instrumentos musicais, pinte quadros, dance, seja interessado(a) pela vida, encontre-se com amigos e faça planos para o futuro, viaje o mais que puder. Não se cale sozinho, isso é destrutivo. Se uma pessoa leva um estilo de vida saudável, se move, tem uma atividade física viável e tem plena atividade mental, as habilidades intelectuais não diminuem com a idade, elas só crescem atingindo um pico entre 80 e 90 anos. (Texto inspirado em fontes da internet)

TELVA BARROS É PREMIADA EM CONCURSO NA ARGENTINA

Nossa associada Telva Barros recebeu “Mención Especial” no Concurso Argentino de Belas Artes 2022-2023, do qual participaram associados de AFICS e outras instituições de todo o mundo. A obra agraciada se chama *Billbergia Distachia* (foto).

Seguem os comentários do júri sobre a obra:

Vegetação e aquarelas combinam muito bem, as formas são muito bem compreendidas. Aquarela realista muito bem feita, trabalhada com detalhe e meticulosidade, esta planta parece estar representada no seu ambiente natural.

Apresenta um jogo de luz e sombra, volumes, profundidade e movimento.



CONHECENDO OS ESTATUTOS DA AAFIB *continuação*

CAPÍTULO II - DOS DIREITOS E DEVERES DOS ASSOCIADOS

Art. 3º Podem ser membros da AAFIB todas as pessoas que serviram ao Sistema das Nações Unidas e seus respectivos cônjuges.

A intenção é congregar os aposentados e aposentadas das Nações Unidas, de todos os graus e níveis, e seus cônjuges. Os Estatutos não consideram o caso dos filhos(as) e ascendentes. Mas o espírito da coletividade é tomar a família como unidade, como objeto de suas atividades e ações. Talvez seja importante levar em conta esse detalhe nas próximas reformas estatutárias. A Diretoria tem poder para decidir sobre itens que não estejam compreendidos nos termos atuais, com a possibilidade de submeter à Assembleia seguinte.

A AAFIB consiste de seis categorias de associados:

1. Fundadores: aqueles relacionados em Ata de Fundação;
2. Contribuintes: os que contribuem anualmente com cotas fixadas pela Diretoria *ad referendum* da Assembleia Geral;
3. Idosos: os associados com mais de 85 (oitenta e cinco) anos, dispensados de contribuição;
4. Viúvas e viúvos de membros titulares;
5. Associados com pensão reduzida;
6. Beneméritos ou honorários: os que tenham contribuído significativamente para os fins da AAFIB, indicados pela Diretoria e ratificados pela Assembleia Geral.

Parágrafo Único: Aos atuais membros remidos, que fizeram contribuições específicas e receberam o título de Diretorias anteriores, são garantidos os benefícios anteriormente concedidos.

Reparem que fizemos um detalhamento para sermos mais justos com a colaboração que os associados podem oferecer, de acordo com seus ganhos de pensão e suas condições presumidas. Há uma categoria sobrevivente de orientações anteriores da Diretoria, são os REMIDOS. A condição de remido se justifica quando é seguro que novos associados serão suficientes para manter a entidade. Por outro lado, essa condição não foi documentada e é atribuída por declaração do próprio beneficiado. Não temos razões para duvidar do critério, mas os deixamos à vontade para uma contribuição voluntária.

Art. 4º A Diretoria estabelecerá anualmente os valores de contribuição, tendo como referência os seus orçamentos.

Parágrafo 1º. A AAFIB poderá receber contribuições voluntárias de seus associados, além das contribuições formais estabelecidas pela Diretoria. Parágrafo 2º. A AAFIB poderá

receber contribuições voluntárias de terceiros, sempre justificadas e conforme seus propósitos.

A gente se pergunta sempre: quanto precisamos para manter a AAFIB funcionando e com folga para realizar atividades de maior impacto? Há gastos que são previsíveis e obrigatórios, como o custo de um contador e a contribuição anual à Federação das AFICS. Mas quando pensamos em atividades para promover as nossas finalidades, fica mais difícil calcular, sendo recomendável dispor de um valor razoável para essas realizações. E sempre refletimos sobre quais os valores que seriam confortáveis para nossos associados. Em geral essa disposição varia com o conhecimento que se tenha da importância da Rede de Associações para a defesa de nossos direitos junto ao Fundo de Pensões e aos Planos de Saúde. E do conjunto de atividades oferecidas pela AAFIB durante o ano para estimular e agradar à coletividade.

Art. 5º. Para se efetivar como membro da AAFIB, a pessoa interessada deve preencher a ficha de inscrição e pagar a contribuição anual estabelecida pela Diretoria.

Parágrafo Único: Serão desligados da AAFIB os associados que deixem de pagar a sua contribuição anual por dois anos seguidos.

Art. 6º São deveres e direitos dos associados quites com suas obrigações sociais:

I - Convocar Assembleia Geral por meio de carta encaminhada ao Presidente com assinatura de no mínimo 1/5 dos associados.

II - Votar e ser votado para os cargos eletivos.

III - Tomar parte nas assembleias gerais com voz e voto.

Parágrafo Único: Os associados não respondem, nem mesmo subsidiariamente pelas obrigações sociais contraídas pela AAFIB.

Art. 7º São deveres dos associados cumprir as disposições estatutárias e as deliberações da Diretoria e da Assembleia-Geral.

Art. 8º Os pedidos de demissão devem ser feitos por comunicação do associado à Diretoria.

Art. 9º Será excluído por justa causa o associado que atentar contra as finalidades enumeradas no art. 2º, a juízo da Diretoria, tendo direito às garantias constitucionais de ampla defesa e ao contraditório, bem como recurso à Assembleia Geral, dentro do prazo impreterível de 15 dias corridos. ◆

A LONGEVIDADE E A FORÇA DAS MÃOS

A força da mão diminui com a idade. Conforme o corpo perde massa muscular com o passar dos anos, ele também perde força nas mãos. O envelhecimento provoca uma diminuição da massa muscular (e sua função), a uma taxa de 1% ao ano a partir da meia-idade.

Exercícios para melhorar a força das mãos:

Aperte uma bola macia na palma da mão, com a maior força possível, por alguns segundos. Repita 10 vezes.

Faça um punho gentil e passe o polegar entre os dedos. Segure por um minuto, solte e repita.

Aqueça antes do exercício. Use uma almofada de aquecimento ou mergulhe as mãos em água morna por cinco minutos.

Coloque a mão sobre uma mesa. Levante delicadamente cada dedo da mesa. Mantenha o dedo levantado por alguns segundos e o abaixe.

Estique os pulsos por 15 a 30 segundos. Repita de duas a quatro vezes.

(Fonte: <https://www.suprevida.com.br/blog>)

De acordo com estudo recente, feito por pesquisadores da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, a falta de força de preensão - aquela que fazemos no aperto de mãos, por exemplo - está associada a uma maior probabilidade de doenças como câncer ou doenças cardíacas.

Vida longa

A longevidade hoje nos obriga a ter alguns cuidados com a saúde considerados primordiais para um bom envelhecimento.

A alimentação é sempre o primeiro tópico. A dieta do mediterrâneo já ganhou por seis anos consecutivos como melhor estilo alimentar pelos critérios da US News and World Report. A classificação contempla os benefícios dessa dieta na redução do risco de diabetes, dislipidemia, pressão alta, demência, depressão, perda de memória e certos cânceres. Além desses fatores ligados à morbimortalidade, outra preocupação é a manutenção da massa muscular com o passar dos anos, a fim de evitar a famigerada sarcopenia. Os músculos são fundamentais para o equilíbrio, a força e a sustentação, ajudando assim na prevenção de quedas e fraturas, além de evitar dores articulares e facilitar a recuperação pós-trauma ou intervenção cirúrgica. Controle do peso, redução da ingestão de alimentos processados e gordurosos, maior consumo de verduras,

legumes, grãos e frutas são essenciais para a saúde consistem justamente nos fundamentos dessa dieta. A boa alimentação é importante para equilibrar as vitaminas, que melhoram a imunidade, e a ingestão dos alimentos básicos, para o ganho de massa muscular.

O segundo ponto importante é a **atividade física**, tanto aeróbica para controlar o ganho de peso, quanto exercícios de fortalecimento do tônus, equilíbrio e cinestesia (capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, a força dos músculos e a posição de cada parte do corpo sem usar a visão). Hoje temos uma variedade de atividades que se encaixam nos mais diversos gostos. A dança, o pilates, alguns tipos de yoga são exemplos sugeridos.

A busca por um estilo de vida e hábitos saudáveis já é bem reconhecida como base para um envelhecimento com independência e saúde.

Além disso, a pandemia nos fez reconhecer a importância de outros cuidados pós-doença: a reabilitação. Esse recurso envolve uma gama de profissionais especializados na recuperação do indivíduo, como fisioterapeutas, fonoaudiólogos, nutricionistas, fisiatra, terapeutas ocupacionais e enfermagem. Nessa linha, se beneficiam os pacientes com seqüela após acidente vascular cerebral (AVC), ou um trauma grave com múltiplas lesões, uma cirurgia ortopédica ou qualquer patologia que envolva uma internação hospitalar prolongada com perda de massa muscular tanto pela inatividade no leito, como por uma alimentação reduzida. Esse atendimento é fundamental para tentar restabelecer a independência funcional física, motora ou neurológica, principalmente dos pacientes que necessitaram de ventilação mecânica e imobilização de longa permanência no leito e alimentação por sondas. Adicionalmente a esses fatores, caso o paciente pertença a uma faixa etária mais elevada, a recuperação fica ainda mais prejudicada.

Todos os hospitais (públicos e particulares) oferecem a reabilitação, mas hoje temos também hospitais especializados nesse atendimento e com a vantagem de menor custo e maior especialização. Os hospitais chamados de transição representam essa nova realidade de assistência, destinados a receber pacientes em fase pós-aguda da doença, mas ainda com alta necessidade de cuidados para as atividades básicas da vida diária, e com alto nível de dependência. Esses serviços são especializados também em capacitar familiares e cuidadores a proverem os cuidados que ainda sejam necessários em domicílio, de forma a promover uma alta segura e reduzir a possibilidade de reinternação.

Retomar a capacidade de ser independente na alimentação, movimentação e respiração são atributos essenciais para uma vida com qualidade. Às vezes, pela demanda dos leitos hospitalares, o paciente acaba recebendo alta sem estar ainda totalmente restabelecido, e ter um local de transição antes do domicílio passa a ser de suma importância para uma reabilitação funcional, a fim de garantir qualidade de vida na senilidade. (Texto inspirado em fontes da internet) ◆

ANIVERSARIANTES DE ABRIL À JUNHO 2023

Felicitações!! 🎉🎉🎉

ABRIL

06/04	José Roberto	RJ
13/04	Edson Fogaça	DF
17/04	Sergio Coube Bogado	RJ
21/04	José Freire	RJ
21/04	Maite Baena	RJ
21/04	Volgmara Martins	RJ

MAIO

01/05	Bernardino Fontes	RJ	17/05	Celso Schenkel	DF
01/05	Francisco Menezes	DF	19/05	Ruy Ferreira Jr.	RJ
04/05	Arkadii Divinskii	DF	19/05	Julia Eick Martins Vieira	RS
08/05	Renato Gusmão	RJ	21/05	Maria Aparecida	RJ
10/05	Telva Barros	SP	22/05	José Leite	DF
14/05	Josette Lydye M. Cesar	RJ	25/05	Maria Helena Cozzolino	RJ
15/05	Branca Moreira Alves	MG			

JUNHO

03/06	Antonio Carlos Azevedo	RJ	14/06	Antonio Diegues	SP
05/06	Bernardeth Martins	DF	17/06	Valeria Schilling	RJ
07/06	Francisco Brandão	PE	20/06	Janine Figueiredo	??
07/06	Ednados Santos	RJ	29/06	Pedro Jeovah Pereira	RJ
10/06	Suely Machado	SP	30/06	Delourdes dos Santos	DF
12/06	Antonio Francisco	RJ	30/06	Albino José Belotto	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 – Maria América Diniz (Ungareti)

Diretora Núcleo Brasília – Claudio Menezes

Diretor Núcleo São Paulo – Udo Bock

Presidente Emérito e Membro do Comitê de Saúde FAFICS – Giovanni Quaglia

Presidente Emérito e Editor do Boletim – João Carlos Alexim

Comissão editorial – Udo Bock, Jacques Schwarzstein, Paulo Cesar Pinto, Ana Lúcia Guimarães (coeditora), Sumaya Garcia.

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

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

ÍNDICE:

1. Palavras do Editor	pag. 1
2. Aumento de aposentados da via dólar	pag. 1
3. Mensagem do Fundo de Pensão	pag. 2
4. Convite Imperdível	pag. 3
5. Próximo Conselho FAFICs em Viena	pag. 4
6. Novidade na gestão do MIP	pag. 4
7. Comitê Permanente ASHIL FAFICS	pag. 4
8. Prova de Vida Anual	pag. 5
9. Concurso Literário AAFIB 2023	pag. 6
10. Cantinho Literário	pag. 7
11. Nova diretoria Núcleo do RJ	pag. 9
12. Reunião Núcleo do DF	pag. 10
13. Contribuição anual da AAFIB	pag. 12
14. Nossa Membro Honorária Sumaya	pag. 13
15. Exposição de Anna Braga no Rio	pag. 16
16. A COVID neste momento	pag. 17
17. O cérebro tem vida própria	pag. 18
18. Premiação Telva Barros	pag. 18
19. Conhecendo os Estatutos da AAFIB	pag. 19
20. A longevidade e a força das mãos	pag. 21
21. Aniversariantes	pag. 23
22. Expediente	pag. 23
23. Índice	pag. 24