

BOLETIM AAFIB 139

NOVEMBRO/ DEZEMBRO 2021

Associação dos Antigos Funcionários

Internacionais do Brasil (aafib.net)

Fundada em 1987 Afiliada à FAFICS / Participa da LAC

Mais um fim de ano, quantos cada um de nós colecionamos? Antigamente a chegada do Natal era demorada e a precediam muitos sinais de que estava chegando. Mas certamente este Natal não será como o anterior. Muitas águas terão de ser repassadas e as juras de futuro não serão esquecidas. Muito teremos para lamentar e muito para festejar. Entraremos num no eleitoral e isso muda muita coisa na nossa jornada pelo novo ano. Nosso Fundo de Pensões, que segue sendo nosso farol, mostra-se estável, sem as incertezas de anos passados e os pagamentos de pensões estão entrando em normalidade, as demoras para integrar novos pensionistas vêm reduzindo. Novos meios de comunicação ainda são desafios, mas já entram em nossas práticas comunitárias. As comemorações de aniversário da Nações Unidas tiveram mais razões para serem efetivadas, mas os desafios rondam a agenda sem dar trégua. A Rede Regional tem ganhado força e animado o enlace entre nossas AFICS. Nota-se uma fluência nas comunicações e nos contatos humanos. Os Planos de Saúde seguem com suas dificuldades para se ajustar às reais necessidades dos aposentados. Não são planos ruins, mas precisam de ajustes que o momento de elevação de custos do Sistema não tem permitido negociar. A AAFIB tem se dedicado a melhorar os números do MIP e segue nesse esforço com apoio da FAFICS. A pandemia vem mostrando uma redução da virilidade inicial e as vacinas vêm avançando na tarefa de reduzir os espaços de contaminação. Vamos desejar e torcer para que o próximo ano seja de decisões pessoais felizes e as autoridades se iluminem para suas tarefas de proteção social e promoção da felicidade comunitária.

CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Será realizada no dia 10 de dezembro a Assembleia Geral Ordinária Anual da AAFIB (Associação de Antigos Funcionários Internacionais do Brasil) convocada pela presidente Maria Angélica Gomes. Na Agenda a Prestação de Contas da Diretoria; a eleição de um\o novo\o Vice-Presidente indicado pela Presidente para referendo da Assembleia, de acordo com os Estatutos; outros assuntos.

A reunião será realizada virtualmente à distância às 9,30hs ou 10hs. com qualquer quórum e o link será fornecido oportunamente. Os participantes terão oportunidade de se informar sobre a atualidade das relações com o Fundo de Pensões e os Planos de Saúde. E as novidades sobre as recentes interações com o LAC/AFICS. Espera-se que todos possam participar.

Maria Angélica
Presidente 25 novembro 2021



76 ANOS DA NAÇÕES UNIDAS

Foram sensatas e sem festividades as comemorações da Nações Unidas em seus 76 anos, como seria de esperar em tempos tão dramáticos. Homenagear seus recursos humanos como reconhecimento de que são parceiros fiéis e dedicados, colaboradores que empenham seus cérebros e capacidade executora e criativa para alcançar os objetivos institucionais foi uma decisão inteligente.

Os desafios da ONU são permanentes, mas já houve tempos piores. Cada Estado Membro precisa ser respeitado plenamente, o que significa que a ONU tem de considerar mais de 150 vontades agrupadas em diferentes sentidos e quando toma alguma decisão precisa estar atenta a repercussões incalculáveis. Cálculos já ostentados mostram que a ONU pode demonstrar claramente que os serviços prestados aos países são de maior valor do que fazem individualmente para impor seus interesses à sociedade de que participam. O que a ONU reverte aos países em serviços é superior à soma da vontade dos países considerados individualmente.

Mas além de trabalhar para manter a paz no mundo, o que já seria um esforço gigantesco. A ONU entende que não pode haver paz sem desenvolvimento. E o programa de sustentação do desenvolvimento sustentável é o maior esforço conjunto que existe no mundo.

Ao completar 76 anos, a ONU convida você para conversar sobre o que precisamos fazer hoje para garantir um futuro pacífico, justo e sustentável para todas as pessoas e para o nosso planeta.

DECLARAÇÕES DE ANTONIO GUTERRES, SECRETÁRIO GERAL DAS NAÇÕES

UNIDAS

Num evento realizado em honra do antigo líder da África do Sul e vencedor Nobel da Paz, Nelson Mandela, o Secretário Geral declarou que a pandemia “está a expor falácias e falsidades em todos os lugares: a mentira de que o mercado livre pode oferecer assistência médica para todos, a ficção de que o trabalho não-remunerado não é trabalho, a ilusão de que vivemos num mundo pós-racista, o mito de que estamos todos no mesmo barco”.

Guterres foi ainda mais longe e disse que os países desenvolvidos estão demasiadamente investidos na sua sobrevivência e “falharam em dar o apoio necessário para ajudar o mundo em desenvolvimento nestes tempos perigosos”.

A críticas de Guterres aos mais poderosos continuaram no mesmo discurso: “As 26 pessoas mais ricas do mundo possuem tanta riqueza quanto metade da população global”. De acordo com o líder da ONU, o “legado do colonialismo”, ainda tem consequências e mostra as relações globais de poder, escreve o mesmo jornal.

O antigo primeiro-ministro socialista continuou com as críticas ao sistema capitalista e afirmou que “as pessoas e as empresas devem pagar a sua parte justa” para criar proteção social a quem precisa. Por fim, referiu: “Vamos encarar os factos. O sistema político e económico global não está a entregar os bens públicos globais críticos: saúde pública, ação climática, desenvolvimento sustentável e paz”.

DECLARAÇÃO DO SECRETÁRIO-GERAL SOBRE A CONCLUSÃO DA CONFERÊNCIA DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE MUDANÇAS CLIMÁTICAS (COP26) (Extratos)

“Deixe-me começar agradecendo aos nossos anfitriões - o governo do Reino Unido e o povo de Glasgow - por sua tremenda hospitalidade. Saúdo Alok Sharma e sua equipe. Esta foi uma conferência extremamente desafiadora. Eles demonstraram competência notável para chegar a um consenso entre as partes. E expressei minha gratidão a todos os delegados - e a todos aqueles de fora que pressionaram esta COP para entregar. Os textos aprovados são um compromisso. Eles refletem os interesses, as condições, as contradições e o estado da vontade política no mundo de hoje. Eles dão passos importantes, mas infelizmente a vontade política coletiva não foi suficiente para superar algumas contradições profundas. Nosso frágil planeta está por um fio. Ainda estamos batendo à porta da catástrofe climática. É hora de entrar no modo de emergência - ou nossa chance de atingir o zero líquido será zero”.

Celebração do Dia da ONU no Brasil discute o presente e futuro que queremos

A ONU Brasil realizou na segunda-feira, dia 25 de outubro, um debate online com o tema “Recuperação da pandemia de COVID-19: solidariedade e união para um mundo melhor”. O evento marcou os 76 anos de criação das Nações Unidas – marcado anualmente em 24 de outubro –, conhecido como o Dia da ONU, e foi transmitido pelo YouTube da ONU Brasil.

Com o mote “Vamos falar sobre o futuro?”, o evento teve participação da presidente do Conselho Nacional de Educação, Maria Helena Guimarães de Castro; da nutricionista e membro da Rede de Mulheres Negras para Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Redessan), Beatriz Blackman; da advogada e cofundadora da Rede Sul Americana para Migrações Ambientais, Erika Pires Ramos; e de Francine Lemos, diretora executiva do Sistema B. A mediação foi feita pela jornalista Aline Midlej.

“Para falar do futuro, precisamos discutir o presente”, destacou a coordenadora residente do Sistema ONU no Brasil, Sílvia Rucks, ao falar, na abertura do debate, sobre os desafios enfrentados pelo mundo e o roteiro traçado pelas Nações Unidas para solucioná-los.

A pandemia de COVID-19 e as múltiplas crises trazidas por ela, os conflitos, o aumento da pobreza e da fome e a emergência climática são apenas alguns dos desafios compartilhados pela humanidade.

“Nenhum país, por maior que seja, é capaz de resolver esses problemas sozinho”, lembrou Rucks, ao destacar o papel desempenhado pela ONU no mundo.

A coordenadora da ONU no Brasil reforçou que a Agenda 2030 e os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) apontam as soluções para estes e outros problemas que



requerem ações conjuntas e integradas, considerando as dimensões econômica, social e ambiental.

"A solidariedade é o único caminho possível", lembrou Rucks, ao citar a mensagem do secretário-geral das Nações Unidas, António Guterres, para a data.

"A ONU foi criada há 76 anos como um farol de esperança para a humanidade em um período conturbado de nossa história. A paz, o desenvolvimento, os direitos humanos e oportunidades para todas as pessoas foram os valores destacados na Carta das Nações Unidas e são esses valores que nos guiam até hoje", afirmou ao homenagear todos os servidores do Sistema ONU.

Ainda na abertura do evento, o secretário de Assuntos de Soberania Nacional e Cidadania do Ministério das Relações Exteriores, embaixador Paulino Franco de Carvalho Neto, destacou o papel do país na criação da ONU. "O Brasil muito se orgulha de ser membro fundador desta instituição", afirmou.

Carvalho Neto apontou o resgate dos princípios de solidariedade da ONU como o caminho para enfrentar os desafios atuais. "A crise sanitária evidenciou que é no diálogo, na articulação e na cooperação que residem as bases para a solução de problemas comuns", disse. Assista ao evento na íntegra: <https://youtu.be/5eWwCDI1wMI>



ONU: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (Para não esquecer)

- 1: Erradicação da pobreza
- 2: Fome zero
- 3: Saúde e bem estar
- 4: Educação de qualidade
- 5: Igualdade de gênero
- 6: Água limpa e saneamento
- 7: Energia acessível e não contaminante
- 8: Trabalho decente e crescimento econômico
- 9: Indústria, inovação e infraestruturas
- 10: Redução das desigualdades
- 11: Cidades e comunidades sustentáveis
- 12: Produção e consumo responsáveis
- 13: Ação pelo clima
- 14: Vida submarina
- 15: Vida de ecossistemas terrestres
- 16: Paz, justiça e instituições sólidas
- 17: Alianças para lograr os objetivos sustentáveis



O que é a COP26?

COP é a sigla para Conferência das Partes — um encontro anual que reúne 197 nações para discutir as mudanças climáticas e como os países pretendem combatê-la. A COP é parte da Convenção Quadro da ONU sobre Mudanças Climáticas - um acordo internacional assinado por praticamente todos os países e territórios no mundo com o objetivo de reduzir o impacto da atividade humana no clima. A COP26 será o vigésimo-sexto encontro desde que o tratado entrou em vigor, em março de 1994. Qual a importância da COP26? Muito grande. Em Glasgow, líderes globais avaliarão os resultados do Acordo de Paris de 2015, que foi um marco nas negociações internacionais sobre o clima.

Na COP21, em Paris, foram definidas algumas metas para impedir uma mudança climática catastrófica. Todos os signatários concordaram em: Reduzir a emissão de gases causadores do efeito estufa;

Ampliar a produção de energia renovável;

Destinar bilhões de dólares para ajudar países pobres a lidar com o impacto da mudança climática. Também foi acordado que de cinco em cinco anos haveria uma análise do progresso atingido. A primeira análise deveria ocorrer na COP26 em 2020, mas, por causa da pandemia, ela teve de ser adiada para 2021.

-

O Socorro aos Desalentados

Queiram ou não, não há como ignorar que o bolsa-família vem do bolsa-escola somado ao bolsa-alimentação, ambos do tempo do governo FHC, eu mesmo como diretor e em nome da OIT concedi financiamento para o programa inovador do Cristóvão Buarque. Claro que o programa não podia começar com milhões de casos, havia preocupação para que fosse basicamente um impulso para proporcionar ingresso no mercado de trabalho. O bolsa-família tornou-se um programa assistencialista-conservador (para não dizer eleitoreiro) que qualquer governo de extrema direita assinaria. Ele é uma confissão de que os governos passados e presentes falharam e falham em gerar educação, emprego e renda para a população mais necessitada. Na forma atual tem uma grande dívida com o programa renda-mínima de Suplicy, o senador de uma nota só, injustiçado pelo seu partido por não reconhecer esse parentesco.

A força da Meditação: cinco minutos por dia já beneficiam o cérebro

Nada disso. Meditar, explicou Davidson em entrevista ao EXTRA, está ao alcance de todos e produz, com apenas cinco minutos diários de prática, transformações na estrutura do cérebro que ajudam a ter foco, regular emoções e ter compaixão. Se tudo isso já era importante antes de pandemia, frisou o diretor do Laboratório de Neurociência Afetiva da Universidade de Wisconsin, nos EUA, na fase de gradual retorno à normalidade tornou-se uma necessidade.

Em seu laboratório, o neurocientista americano tem algumas das tecnologias mais avançadas para obter imagens cerebrais, como tomografia por emissão de positrões e ressonância magnética. Com mais de 20 anos de estudos, Davidson não tem dúvidas de que meditar é um hábito que qualquer ser humano pode incorporar à rotina, da mesma forma que todos aprendemos, um dia, a escovar os dentes.

"PÁTRIA MADRASTA VIL"

Onde já se viu tanto excesso de falta?

Abundância de inexistência...

Exagero de escassez...

Contraditórios? Então aí está! O novo nome do nosso país!

Não pode haver sinônimo melhor para BRASIL.

Porque o Brasil nada mais é do que o excesso de falta de caráter, a abundância de inexistência de solidariedade, o exagero de escassez de responsabilidade.

O Brasil nada mais é do que uma combinação mal engendrada - e friamente sistematizada - de contradições.

Há quem diga que 'dos filhos deste solo és mãe gentil', mas eu digo que não é gentil e, muito menos, mãe.

Pela definição que eu conheço de MÃE, o Brasil, está mais para madraستا vil.

A minha mãe não 'tapa o sol com a peneira.'

Não me daria, por exemplo, um lugar na universidade sem ter-me dado uma bela formação básica.

E mesmo há 200 anos atrás não me aboliria da escravidão se soubesse que me restaria a liberdade apenas para morrer de fome. Porque a minha mãe não iria querer me enganar, iludir.

Ela me daria um verdadeiro Pacote que fosse efetivo na resolução do problema, e que contivesse educação + liberdade + igualdade. Ela sabe que de nada me adianta ter educação pela metade, ou tê-la aprisionada pela falta de oportunidade, pela falta de escolha, acorrentada pela minha voz-nada-ativa.

A minha mãe sabe que eu só vou crescer se a minha educação gerar liberdade e esta, por fim, igualdade. Uma segue a outra... Sem nenhuma contradição!

É disso que o Brasil precisa: mudanças estruturais, revolucionárias, que quebrem esse sistema-esquema social montado; mudanças que não sejam hipócritas, mudanças que transformem!

A mudança que nada muda é só mais uma contradição.

Os governantes (às vezes) dão uns peixinhos, mas não ensinam a pescar.

E a educação libertadora entra aí.

O povo está tão paralisado pela ignorância que não sabe a que tem direito.

Não aprendeu o que é ser cidadão.

Porém, ainda nos falta um fator fundamental para o alcance da igualdade: nossa participação efetiva; as mudanças dentro do corpo burocrático do Estado não modificam a estrutura.

As classes média e alta - tão confortavelmente situadas na pirâmide social - terão que fazer mais do que reclamar (o que só serve mesmo para aliviar nossa culpa)...

Mas estão elas preparadas para isso?

Eu acredito profundamente que só uma revolução estrutural, feita de dentro pra fora e que não exclua nada nem ninguém de seus efeitos, possa acabar com a pobreza e desigualdade no Brasil. Afinal, de que serve um governo que não administra?

**Premiada pela UNESCO, Clarice Zeitel Vianna Silva, 26 anos, concorreu com outros 50 mil estudantes universitários. Ela acaba de voltar de Paris, onde recebeu um prêmio da UNESCO por uma redação sobre 'Como vencer a pobreza e a desigualdade. A redação de Clarice intitulada: 'Pátria Madraستا Vil', foi incluída num livro, com outros cem textos.*

A GENTE VAI EMBORA

"A GENTE VAI EMBORA e fica tudo aí, os planos a longo prazo e as tarefas de casa, as dívidas com o banco, as parcelas do carro novo que a gente comprou pra ter status. A GENTE VAI EMBORA sem sequer guardar as comidas na geladeira, tudo apodrece, a roupa fica no varal.

A GENTE VAI EMBORA, se dissolve e some toda a importância que pensávamos que tínhamos, a vida continua, as pessoas superam e seguem suas rotinas normalmente.

A GENTE VAI EMBORA e as brigas, as grosserias, a impaciência, a infidelidade, serviram apenas para nos afastar de quem nos trazia felicidade e amor.

A GENTE VAI EMBORA e todos os grandes problemas que achávamos que tínhamos se transformam em um imenso vazio, não existem problemas.

Os problemas moram dentro de nós. As coisas têm a energia que colocamos nelas e exercem em nós a influência que permitimos.

A GENTE VAI EMBORA e o mundo continua caótico, como se a nossa presença ou ausência não fizesse a menor diferença. Na verdade, não faz.

Somos pequenos, porém, prepotentes. Vivemos nos esquecendo de que a morte anda sempre à espreita.

A GENTE VAI EMBORA e somos rapidamente substituídos no cargo que ocupávamos na empresa.

As coisas que sequer emprestavamos são doadas, algumas jogadas fora.

A GENTE VAI EMBORA, pois é. É bem assim: Piscou, a vida se vai...

Quando menos se espera, A GENTE VAI EMBORA.

Aliás, quem espera morrer?

Se a gente esperasse pela morte, talvez a gente vivesse melhor.

Talvez a gente colocasse nossa melhor roupa hoje, fizesse amor hoje, talvez a gente comesse a sobremesa antes do almoço.

Quem sabe, a gente entendesse que não vale a pena se entristecer com as coisas banais e respeitasse mais as pessoas.

O tempo voa.

A partir do momento que a gente nasce, começa a viagem veloz com destino ao fim - e ainda há aqueles que vivem com pressa!

Sem se dar o presente de reparar que cada dia a mais é um dia a menos, porque A GENTE VAI EMBORA o tempo todo, aos poucos e um pouco mais a cada segundo que passa.

O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO COM O POUCO TEMPO QUE LHE RESTA?!

(do YouTube)



Cesare de Florio La Rocca (in memoriam)

Cesare, meu querido amigo, colega do UNICEF e parceiro de caminhada

Por Maria America Ungaretti Diniz Reis

Foi um dentre nós que mostrou ser um grande humanista, um companheiro de todos e todas na caminhada pela infância e adolescência brasileira nos séculos XX e XXI. Foi um verdadeiro florentino: belo homem, com uma fala que fluía por nossos sentimentos, almas e corações, falando de compaixão e de amor, mas que também sabia escrever palavras que cantavam e dançavam, puxando o enredo do samba mais belo: o samba de crianças e adolescentes que aprenderam a olhar para cima: podia ser samba, frevo, maracatu, Bach, Pink Floyd, baião, Chet Baker, Elis Regina, Chico Buarque, Marília Mendonça e muitos outros e outras. Foi um dentre nós que foi o mais criativo interlocutor comprometido em suas falas e ações. Foi um dentre nós que fez de seus caminhos uma trilha para libertação de todas e todos. Foi um dentre nós que acreditou que tem lugar para todas e todos na roda da vida, na busca das rédeas da vida de cada criança e de cada adolescente. Foi um dentre nós que participou na década de 1970 desde Manaus pelos direitos dos meninos e meninas de rua. Foi um dentre nós que na FUNABEM contribuiu para mudar os rumos das políticas públicas quando o Brasil iniciou seu processo de democratização, após anos de ditadura. Cesare de Florio La Rocca foi um dos grandes articuladores do Estatuto da Criança e do Adolescente. Conseguiu mobilizar muitos e muitas deste imenso País pelos direitos de crianças e adolescentes desde a década de 1980. Foi um dentre nós que no Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) pode ser destacado como aquele que fez a diferença, que mudou os rumos da Instituição, que contribuiu para o UNICEF ser a entidade de referência no Brasil por sua atuação para a infância e a adolescência a partir de 1980. Foi um dentre nós que transitou entre as diversas e diferentes forças sociais em favor dos direitos da criança e do adolescente. Foi um dentre nós que mergulhou fundo nos interesses maiores da infância e da adolescência brasileira. Foi um dentre nós que foi um dos grandes protagonistas da caminhada que possibilitou que o Brasil fosse reconhecido, internacionalmente, como um país que ingressava na era dos direitos humanos de crianças e adolescentes. Foi um dentre nós que queria a paz, que abominava a passividade, que não tolerava que nenhum adulto pudesse maltratar qualquer criança e adolescente e, que nenhum adulto fosse dono de qualquer vida dos infantes e dos adolescentes. Cesare de Florio La Rocca foi quem quis; foi contra quem só quer mandar e impedir quem quer fazer. Foi um homem que merece fazer parte daqueles que integram nosso ideário de humanista que se pautou pela ética, competência, saber, generosidade, amizade, carinho e amor. Foi amado e querido por muitos e muitas na sua caminhada nesta nossa terra. Cesare, falo contigo meu querido amigo que me incentivou a ser guerreira, a ter iniciativa, a não me deter nas decisões burocráticas institucionais e acreditar que eu podia seguir em frente, que valia a pena. Cesare, falo contigo meu querido amigo porque apesar de você não estar mais aqui, continua comigo na minha caminhada pelos direitos de crianças e adolescentes.

Rio de Janeiro, 02 de outubro de 2021.

E Depois da COVID? (É melhor não ter)

A **covid de longa duração**, que ficou conhecida como “covid longa”, é aquela cujos sintomas da **covid-19** persistem por meses. Geralmente, as queixas são de fraqueza neuromuscular, tosse seca que não passa e pouco fôlego para realizar as atividades mais simples do dia a dia. Segundo um estudo recente, são mais de 200 sintomas que perduram principalmente após **quadros graves da infecção**, mas que também podem afetar pessoas com evolução leve da doença. Assista ao vídeo do dr. Drauzio para saber mais.

A **covid de longa duração**, que ficou conhecida como “covid longa”, é aquela cujos sintomas persistem por meses. Geralmente, as queixas são de fraqueza neuromuscular, tosse seca que não passa e pouco fôlego para realizar as atividades mais simples do dia a dia. Segundo um estudo recente, são mais de 200 sintomas que perduram principalmente após **quadros graves da infecção**, mas que também podem afetar pessoas com evolução leve da doença. Assista ao vídeo do dr. Drauzio, disponível na Internet, para saber mais.

As sequelas da covid são variáveis e podem durar semanas ou meses. Nunca se viu epidemia de um vírus esquisito como esse. A variedade de quadros clínicos é enorme. Cerca de 40% dos infectados permanecem **assintomáticos**; outros 40% desenvolvem **sintomas** leves semelhantes aos das viroses respiratórias corriqueiras, ou aos das **gripes** fortes que nos jogam na cama. Em ambos os casos, regridem espontaneamente em duas ou três semanas.

O perigo corre por conta dos outros 20%, que exigirão internação hospitalar e até ventilação mecânica em unidades de terapia intensiva. Nessas eventualidades, a fase de recuperação pode passar de um mês.

Começamos a aprender, no entanto, que mesmo naqueles com poucos sintomas e evolução benigna, a doença pode causar complicações tardias que se arrastam por semanas.

Um estudo publicado no “Morbidity Mortality Weekly Report”, dos Estados Unidos, mostrou que 14 a 21 dias depois do diagnóstico de **covid**, 35% dos pacientes se queixavam de não ter voltado às condições de saúde de antes.

No Reino Unido, o UK COVID Symptom Study revelou que 10% relataram sintomatologia persistente por mais de três semanas. Os resultados foram publicados no “British Medical Journal”.

A simples possibilidade de ser infectado provoca ansiedade, depressão, estresse, solidão, isolamento social, insônia, quebra da rotina diária, estresse pós-traumático.

Os três sintomas mais comuns, nesses casos, foram tosse seca, febre baixa e fadiga, que evoluíram com períodos de remissão e de reagudização, durante semanas ou meses.

Fôlego curto, dores no tórax, cefaleia, dificuldades neuro-cognitivas, dores musculares, fraqueza, alterações gastrointestinais, lesões dermatológicas, dificuldade para controlar **diabetes, trombozes, embolias pulmonares, depressão, ansiedade** e outros transtornos psiquiátricos, tiveram frequência variável.

Sintoma comum na fase aguda, a sensação de fôlego curto pode durar mais de duas semanas. A recomendação é controlar a oxigenação do sangue com os **oxímetros**,

dispositivos simples de usar à venda em farmácias e disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde. Colocado na ponta do dedo, o oxímetro mede a saturação de oxigênio na corrente sanguínea. Valores de 95% ou mais, são considerados adequados; abaixo desse número, há necessidade de avaliação médica e suplementação de oxigênio.

Manifestações cardiopulmonares estão presentes em pelo menos 20% dos pacientes hospitalizados. As mais comuns costumam ser miocardites, pericardites, **infartos do miocárdio**, embolias pulmonares, insuficiência cardíaca e **arritmias**. São mais prevalentes, quando existe doença cardiopulmonar prévia.

O vírus pode induzir um estado de hiper-coagulabilidade sanguínea causadora de trombozes, embolias pulmonares e AVCs isquêmicos.

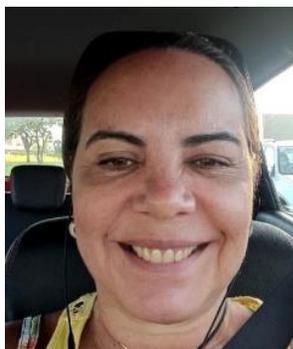
Sequelas neurológicas são mais raras. Entre elas, tonturas, fadiga, **convulsões**, neuropatias e a sensação descrita como “lentidão de raciocínio”.

A simples possibilidade de ser infectado provoca ansiedade, depressão, estresse, solidão, isolamento social, insônia, quebra da rotina diária, **estresse pós-traumático**.

Nas pessoas que ficaram doentes, esses transtornos se tornam mais evidentes e duradouros. Definitivamente, a covid-19 não é uma *gripezinha*.

*Drauzio Varella é médico cancerologista e escritor

O Pensamento de Bernardeth Martins



29 de outubro Facebook

Existem diferentes opiniões sobre praticamente todos os assuntos, pois cada pessoa pode pensar de uma maneira e enxergar determinada situação por uma ótica diferente da sua. O ponto chave da questão é o respeito que todos devemos ter quanto à diversidade de ideias. Precisamos ter a consciência de que não somos donos da verdade e por mais que não concordemos com determinado ponto de vista, devemos, acima de tudo, respeitá-lo.

Independentemente da sua opinião sobre algum assunto polêmico, por exemplo, as pessoas também precisam respeitar a sua opinião, por mais que discordem de você.

Eu, por exemplo, adoro as histórias das princesas e dos super heróis como elas foram escritas. E é a diversidade incrível de personagens que me encanta...

O mundo da imaginação é sem limites, é só usá-la para criar novos personagens com as suas próprias identidades.

Um exemplo disso é a criação de um novo super herói japonês... (na minha época era o Nacional Kid 🌀 🌀), agora será o Super Speed Parahero, um super herói cadeirante, um jovem estudante do ensino médio de 17 anos que perdeu o movimento das pernas em um acidente na infância. Vai ser top!

Enfim, acho que ninguém gosta de viver na sombra de outra pessoa, nem mesmo um super herói ou uma princesa.

Bernardeth é oriunda da OIT, onde trabalhou na administração da Sede em Brasília. Foi líder sindical enquanto OIT e agora é líder patronal como empresária em Brasília. Bernardeth é nossa Diretora do Núcleo AAFIB/DF e responsável por iniciativas renovadoras na instituição..

Quem somos

O Boletim dos Antigos Funcionários da OIT, em Genebra, lança uma reflexão sobre a identidade dos servidores civis internacionais: “Darwin os teria classificado como uma nova espécie?” Quais as características que seriam adotadas para indicar sua natureza? Nosso Boletim faz a mesma pergunta e aguarda os comentários dos nossos associados. Voltaremos ao tema nas próximas edições.

NOSSOS COLEGAS FALAM SOBRE A APOSENTADORIA

Claudio Fornari *Eu decidi que não sou um retirante \ aposentado. Eu sou alguém chegando a um novo território, de não-trabalho. A ideia de aposentado me faz sentir-me como um pequeno Napoleão, deixando para trás mais uma batalha perdida, rumo a uma ilha que lhe ajude a esquecer uma experiência triste.

Não, eu estou saindo de um estágio de bons desempenhos ao encontro de novos desafios, na esperança de êxitos similares. O problema mais duro que a gente enfrenta quando cruza esses dois estágios na vida é que, depois de uma longa e bem sucedida carreira a gente se encontra de repente na melancólica condição de um amador semiqualeificado.

As alternativas de um profissional amador incluem: atazanar a esposa em casa, criticando e tentando mudar as seculares normas domésticas; entrar na hipocondria; fazer longas visitas inoportunas a seus colegas ainda ativos; tornar-se um Don Juan geriátrico; ou tomar overdose de palavras-cruzadas.

A vida de não-trabalho deve ser tratada como um diferente tipo de carreira e para seu desempenho se necessita adquirir *know how*. Mediante leituras, meditação criativa, troca de ideias com algum amigo também retirado (e feliz), pode-se preparar mentalmente para a nova carreira. A gente precisa se comportar como um não-trabalhador profissional.

Um profissional do não-trabalho deve tirar vantagens de seu desenvolvimento mental prévio e desfrutar de seu universo afetivo. Tratar do mundo, dos amigos, da saúde e dos vícios com humor e senso de oportunidade. A coisa mais importante a evitar é o amadorismo na condução de sua própria vida.

*(Extraído de um artigo publicado em Revista da FAO)



MULHERES OU BRUXAS

Recebida de Carmen Evangelho, Educadora.

Em sânscrito (grupo de línguas indo-arianas, antigas e modernas, que formam a maioria das línguas indo-europeias da Índia, Paquistão, Bangladesh e outros países vizinhos), "bruxa" significa mulher sábia.

Em latim, "bruxa" significa larva de borboleta. Se mesclamos os dois significados, concluímos que uma mulher para ser "bruxa" precisa ter a sabedoria e o poder de se auto transformar!

Recebi este texto, que reproduzo, pois eu sempre me assumi como "bruxinha"!

"Não foram as bruxas que queimaram.

Foram mulheres.

Mulheres que eram vistas como:

Muito bonitas,

Muito cultas e inteligentes,

Porque tinham água no poço, uma bela plantação (sim, sério),

Que tinham uma marca de nascença,

Mulheres que eram muito habilidosas com fitoterapia,

Muito altas,

Muito quietas,

Muito ruivas,

Mulheres que tinham uma forte conexão com a natureza,

Mulheres que dançavam,

Mulheres que cantavam,

ou qualquer outra coisa, realmente.

Qualquer mulher estava em risco de ser queimada nos anos de 1600.

Mulheres eram jogadas na água e se podiam flutuar, eram culpadas e executadas. Se elas afundassem e se afogassem, eram inocentes.

Mulheres foram jogadas de penhascos.

As mulheres eram colocadas em buracos profundos no chão.

Por que escrevo isso?

Porque conhecer nossa história é importante quando estamos construindo um novo mundo.

Quando estamos fazendo o trabalho de cura de nossas linhagens e como mulheres.

Para dar voz às mulheres que foram massacradas, para dar-lhes reparação e uma chance de paz.

Não foram as bruxas que queimaram: Foram mulheres."

(Fia Forsström)



OS BOLETINS

O instrumento de comunicação que vem crescendo nas AFICS atualmente tem sido o Boletim, que varia de edições por ano, mas tem uma agenda básica de mostrar a atualidade do Fundo de Pensão e dos Planos de Saúde. De todo modo, além de manter um conhecimento editado e traduzido sobre nossos recursos institucionais, enriquece as relações sociais dentro de cada comunidade gremial.

Temos reproduzido matérias de Boletins de nossas coirmãs, mas recomendamos a leitura direta dessa mídia das AFICS, que pode ser solicitada através da AAFIB, para receber em casa pela internet. Por isso mostramos algumas capas e a relação de matérias tratadas pelo NOTICIERO Argentino, abaixo, como exemplo.

Boletín Informativo Asociación de Funcionarios Pensionados de Naciones Unidas en México



NUESTRA VIDA

APNU - CR

Boletín N° 14 Octubre 2021

Fortaleciendo nuestra amistad

NOTICIERO AFICS -ARGENTINA

Año 35, Nro. 4, octubre - diciembre 2021 Asociación de Ex funcionarios de las Naciones Unidas en la Argentina - Miembros de FAFIC

Agenda da AFICS Argentina (Principais temas)

Mensagem do Conselho de Administração da AFICS Argentina

Respostas da Dra. Mirta Roses, Vice-Presidente da AFICS Argentina às principais preocupações dos parceiros em relação ao Covid-19

Novos estatutos da AFICS Argentina

Ata da última Assembleia Geral Ordinária da AFICS Argentina (27 de agosto de 2021) Relatório AFICS Argentina - Exercício de trabalho 2020-2021

Relações de trabalho com outras associações de ex-funcionários do sistema das Nações Unidas na América Latina

Como o Covid-19 está descarrilhando a luta contra o HIV, tuberculose e malária. Por Isabel Kantor

Informações de interesse relacionadas à última reunião do Conselho da FAFICS.

Algumas perguntas realizadas a Rosemarie McClean, Diretora Executiva de Administração de Pensões - Fundo Conjunto de Pensão das Nações Unidas (UNCHSPF)

Orientação sobre contatos para gerir diversos assuntos de interesse com o Fundo de Pensão.

Questões fiscais na Argentina. impostos e ganhos de propriedade pessoal - informações não oficiais da AFICS Argentina. preocupações expressas por alguns membros

Conflitos sociais e convivência democrática. Convivência democrática / conflitos bioéticos na pandemia. Margarida Loyola

Concurso literário organizado este ano pela Associação de Ex-funcionários da AAFIB. Por Alicia Gutierrez.

Comunidade AFICS Argentina. Por Caty Iannello

Edital para **concurso artístico** AFICS Argentina 2022

Galeria com os trabalhos selecionados no concurso artístico 2021. Os mesmos que ilustraram todos os nossos noticiários.

Avanços na implantação do projeto social Wichí, na Comunidade "Pastor Senillosa", na Província de Salta.

Como o Covid-19 está descarrilhando a luta contra o HIV, tuberculose e malária. Por Isabel Kantor
Informações de interesse relacionadas à última reunião do Conselho da FAFICS. Por Rosemarie McClean, Diretora Executiva de Administração de Pensões

Orientação sobre contatos para gerir diversos assuntos de interesse com o Fundo de Pensão.

Formulário de inscrição para a AFICS Art

AS RELAÇÕES COM AS AFICS REGIONAIS SE INTENSIFICAM

Colega, bom dia, reenvio nota do Presidente da FAFICS sobre a sessão especial do Conselho em 4 de fevereiro de 2022 para deliberar sobre a conclusão do *grupo de trabalho* sobre Normas e Procedimentos da FAFICS.

Abraços,

Maria Angelica

Além da decisão sobre a reunião do Conselho em julho, queremos convidar para uma Sessão Especial a ser realizada no início de fevereiro dedicada à revisão e aprovação de um conjunto revisado do Regimento da FAFICS. Estou escrevendo para confirmar a data de sexta-feira 4 de fevereiro de 2022 para esta Sessão Especial do Conselho. A minuta revisada do **Conjunto de Regras de Procedimento** será distribuída diretamente às

Associações membros pelo Grupo de Trabalho do Conselho da FAFICS em meados de dezembro para dar tempo suficiente para as associações se prepararem para a Sessão Especial. Você também receberá comentários da Mesa perante o Conselho. Entrarei em contato com você no devido tempo em relação aos arranjos administrativos para a Sessão Especial.

Estou muito ansioso para esta Sessão Especial e espero que novas Regras de Procedimento sejam acordadas. Creio que é extremamente importante que agora concluamos coletivamente esta importante tarefa que atualizará a base de como a FAFICS opera a serviço dos aposentados. Gostaria de aproveitar esta oportunidade para agradecer ao Grupo de Trabalho do Conselho, tão habilmente liderado pelo seu Coordenador Jerry Barton, por todo o trabalho árduo que seus membros deram para preparar um conjunto de Regras de Procedimento revisadas para apreciação do Conselho. Atenciosamente

Marco Breschi Presidente da FAFICS

Colegas da Rede AFICS LAC.

Gostaríamos de convidá-lo para a próxima reunião de coordenação da Rede AFICS LAC. Faremos na quarta-feira, 8 de dezembro, às 14h.m. (horário argentino). Como anunciamos na última reunião de coordenação, desta vez gostaríamos de apresentar um resumo das atividades realizadas em 2021. Com isso, estaríamos encerrando o trabalho de coordenação pro tempore da AFICS Argentina 2021. Pensamos que seria uma boa oportunidade para trocar o que poderia ser as principais linhas de trabalho para 2022. Além disso, e como sempre fazemos, estaremos dando a Carlos Santos a oportunidade para os aspectos que ele considera de interesse compartilhar conosco. Outro ponto que consideramos importante é o Grupo de Trabalho sobre Regras e Procedimentos da FAFICS, para o qual gostaríamos de convidar Juan A Casas para nos fazer alguns comentários sobre o andamento deste trabalho. Qualquer outro assunto que você considere de interesse seria muito grato. Agradeceremos a Carlos Santos pela ajuda com as coordenadas para esta reunião talvez via Zoom.

Melhores cumprimentos, Mirta Roses /Tony Pagés

NO TE OLVIDES, MANDA TU FOTO YA!
CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS PARA ILUSTRAR LAS TAPAS DEL NOTICIERO DE AFICS ARGENTINA 2022

Tema: PARQUES, PLAZAS Y MONUMENTOS

*Pueden participar asociados, familiares, amigos de AFICS, Asoc. Jubilados BID y otras Asoc. Hermanas
Las fotos ganadoras también estarán expuestas en www.aficsargentina.net.ar durante 2022*



INSTRUCCIONES PARA PARTICIPAR

Enviar una foto color con resolución de 300 dpi, en jpg o tiff a noti.afics@gmail.com, con identificación: lugar, fecha y hora de la toma y nombre del/la concursante

Recepción hasta: 30 - 12 - 2021
Resultados del concurso: 30 - 01 - 2022

AAFIB Brasília: 4ª. Reunião

A AAFIB/DF é o nosso Núcleo mais jovem e hoje o mais ativo de nossa associação. Realiza regularmente suas reuniões e atividades sociais com boa participação comunitária. Recentemente realizou seu 4º. encontro no ano e ainda fará sua celebração Natalina e de Despedida do Ano.

A Ata da reunião será distribuída oportunamente.



Foto de reunião anterior com parte dos membros do Núcleo



Poema de natal Cora Carolina

Enfeite a árvore de sua vida
com guirlandas de gratidão!
Coloque no coração laços de cetim
rosa, amarelo, azul, carmim.
Decore seu olhar com luzes brilhantes
estendendo as cores em seu semblante.
Em sua lista de presentes em cada
caixinha embrulhe um pedacinho de
amor, carinho, ternura, reconciliação,
perdão!
Tem presente de montão no estoque
do nosso coração e não custa um tostão!
A hora é agora!

ANIVERSARIANTES (Nossas felicitações)

NOVEMBRO

03\11	Maria Ligaya	DF
04\11	José Lourenço	RJ
04\11	Cristina Montenegro	BSB
09\11	Julio Suarez	BSB
12\11	Sandra Valle	BSB
18\11	Ítalo Frasuelli	RS
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 Nascimento	RJ
02\12	Vera Severo	BSB
08\12	Carlos Plum	RJ
14\12	Adely	RJ
19\12	Ivo Gomes	RJ
19\12	Arabela Rota	RJ
22\12	Bernardo Brummer	BSB
25\12	Gilmario Dantas	CE

EXPEDIENTE

Diretoria:

Presidente - Maria Angélica Gomes

Vice-presidente - em seleção

Secretário: Jacques Schwarzstein -

Tesoureiro: Luiz Mauro Donato -

Arabela Rota - Diretora Núcleo RJ

Bernardeth Martins - Diretora Núcleo Brasília

Udo Bock - Diretor Núcleo São Paulo

Sumaya Garcia - Gerente Digital e Coeditora

Giovanni Quaglia - Presidente emérito

João Carlos Alexim - Presidente emérito / editor do Boletim

Conselho Fiscal:

Albino Belotto

Celina Arraes

Vanderlei de Marque

**Sede da AAFIB: Av. Marechal Floriano, 196 - Palácio Itamaraty: UNIC-Rio -Centro
- Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20.080-002**

Natal é o palco das crianças, é quando elas testam algumas crenças e conhecem novas tarefas para seu dia seguinte. Fim de Ano não é o fim da vida, é apenas um recomeço para velhos compromissos e novas energias para oportunidades emergentes.

