

# VITALIDADE



REVISTA DOS APOSENTADOS DA CONFEDERAÇÃO NACIONAL  
DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO | SETEMBRO | 2024



**Aposentados  
marcham em  
Brasília por mais  
dignidade**

## **SAÚDE MENTAL**

O melhor remédio contra o Alzheimer é a prevenção

## **INCLUSÃO E TECNOLOGIA**

Influência digital depois dos 60 anos

## **PESSOAS IDOSAS QUE CUIDAM DE IDOSOS**

Como equilibrar a rotina?

#### **4 EDITORIAL**

Um brinde à vontade de viver bem

#### **6 ELEIÇÕES MUNICIPAIS**

Dignidade para quem faz o Estado

#### **10 APOSENTADOS, SIM. INATIVOS, NUNCA!**

Coletivo da CNTE tonifica luta de trabalhadores aposentados da educação em defesa do ensino público

#### **12 ECONOMIA**

Previdência Social: um direito conquistado que segue em constante mudança

#### **18 CORPO E MENTE SAUDÁVEIS**

Como uma vida ativa e saudável pode prevenir a degradação mental

#### **24 FAMÍLIA**

Cuidar de quem precisa sem esquecer de cuidar de si

#### **28 ARTIGO**

Política Nacional de Cuidados: proteção para a população idosa. Quem precisa de cuidados e quem cuida?

#### **32 VIDA DIGITAL**

Para além da inclusão digital: a voz da experiência também tem influência

#### **36 PARTICIPAÇÃO SOCIAL**

Conselhos de defesa dos direitos da pessoa idosa têm fortalecido garantia dos direitos do público 60+

#### **38 VIOLAÇÕES**

Ouvidoria do Ministério de Direitos Humanos registra aumento de denúncia de violência contra pessoas idosas

#### **42 CULTURA**

Da taquicardia à poesia

#### **46 ARTIGO**

Como melhorar a saúde dos aposentados na Era Digital?



#### **48 Luta / AFUSE-SP**

Pressão que dá resultado

#### **50 Luta / APEOC-CE**

Contra a taxação e a injustiça social

#### **52 Luta / APEOESP-SP**

Não só de lutas é feita a rotina de trabalhadores aposentados da Apeoesp

#### **54 Luta / APP-SINDICATO-PR**

2024 tem sido repleto de atividades para os educadores eméritos no Paraná

#### **56 Luta / CPERS-RS**

Solidariedade, entusiasmo e arte em movimento marcam primeira década do departamento de aposentados

#### **58 Luta / FETEMS-MS**

Do bazar às mobilizações: a alegria e o engajamento andam lado a lado

#### **60 Luta / SEPE-RJ**

A reestruturação do Brasil passa pela defesa da previdência pública e a garantia da democracia

# Su má rio

## **62** Luta / **SINDEDUCAÇÃO-MA**

Plano de lutas atualizado com sucesso

## **64** Luta / **SINDIUPES-ES**

Respeito aos aposentados, reconhecendo e valorizando a sua importância social

## **66** Luta / **SINDIUTE-CE**

“Respeita a minha história, respeita minha luta”

## **68** Luta / **SIND-REDE/BH - MG**

Em BH, da luta não se aposenta!

## **70** Luta / **SINPRO-DF**

Fortalecer a participação: da primeira conferência aos cursos por território

## **72** Luta / **SINPROESEMMA-MA**

Saindo da rotina com passeios e atividades culturais

## **74** Luta / **SINPROJA-PE**

Coral promove a integração e eleva a autoestima

## **76** Luta / **SINTEAC-AC**

Rede de apoio mútuo fortalece as comunidades atendidas pelo SINTEAC

## **78** Luta / **SINTEAL-AL**

Justiça para quem construiu a educação

## **80** Luta / **SINTEGO-GO**

O legado para a educação é eterno

## **82** Luta / **SINTEPE-PE**

Foco na interação, formação e no movimento

## **84** Luta / **SINTE-PI**

Contra o arrocho salarial e o desconto previdenciário

## **86** Luta / **SINTEP-MT**

A persistência dos 60+ da educação na rede pública de Mato Grosso revela um novo protagonismo

## **88** Luta / **SINTEP-PB**

Trajetórias profissionais que ficam para sempre na memória

## **90** Luta / **SINTEPP-PA**

Pauta de reivindicações definida e categoria bem articulada

## **92** Luta / **SINTE-RN**

Sinte-RN promove viagem anual para aposentados(as) há mais de uma década

## **94** Luta / **SINTE-SC**

O compromisso com a melhoria da educação pública não se aposenta

## **96** Luta / **SINTESE-SE**

Garra e disposição marcam os 47 anos de história do sindicato sergipano

## **98** Luta / **SINETET-TO**

Sinetet comemora dia dos(as) aposentados(as) com café da manhã e encontro jurídico em Palmas

## **100** DICAS CULTURAIS

Lista de recomendações de livros, filmes e podcasts

## **102** POLÍTICAS PÚBLICAS

Quem tem mais idade tem mais direitos

## UM BRINDE À VONTADE DE VIVER BEM

“É cedo ou tarde demais?” Os versos da música “Pra Dizer Adeus”, dos Titãs, nos fazem refletir sobre o momento ideal para tomar decisões importantes em nossas vidas. Como escolhemos usar o bem mais precioso que temos – o tempo – pode nortear o presente e o futuro: o tempo que cuidamos da nossa alimentação, o tempo que cuidamos das nossas relações, o tempo que reservamos para o próprio desenvolvimento.

Nesta edição da Revista Vitalidade, convidamos você a passar o tempo lendo e refletindo sobre como envelhecer bem e com saúde. Os exemplos vão desde pessoas acima dos 60 anos de idade que escolheram o teatro como fonte de inspiração e encantamento até a personagens desta faixa etária que decidiram empreender corajosamente ao mergulhar nas novas tecnologias digitais.

O trabalhador da educação que se dedicou anos a fio ao aprendizado de crianças, jovens e adultos tem, agora, a oportunidade de se reinventar na sociedade como aposentado e contribuir com as lutas sindicais ou, simplesmente, se divertir. Mas, até mesmo para se divertir, é preciso se permitir. Deixar a timidez e o preconceito de lado e se jogar na dança, na música ou na prática de alguma atividade física prazerosa. Exemplos não faltam nas páginas que se seguem: as entidades filiadas à Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação dão uma aula de como manter a vitalidade em dia: viajando, mobilizando ou confraternizando.

E se o cansaço vier depois de tanta função, sinta-se bem também não fazendo nada. Não fazer nada também é importante para esvaziar a mente e acalmar o coração. A vida é um equilíbrio e saber respeitar o próprio ritmo é fundamental para praticar o autoconhecimento e reduzir as preocupações.

Um brinde à vontade de viver e poder escolher, à sua maneira, como praticar a vitalidade diariamente.

Boa leitura!





# DIGNIDADE PARA QUEM FAZ O ESTADO

Em 2024, educadores marcharam em Brasília pelo fim do confisco das aposentadorias



## *A manifestação atendeu ao chamado da Central Única dos Trabalhadores (CUT) e da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), além de outras centrais sindicais*

Fotos: Renato Braga



**O** dia 22 de maio de 2024 marcou a luta de milhares de trabalhadores e trabalhadoras que, por muitos anos, contribuíram com o ensino básico público brasileiro. De todos os cantos do país, profissionais aposentados da educação, filiados à Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), uniram-se à Marcha da Classe Trabalhadora, em Brasília, reivindicando uma aposentadoria e vida digna para quem não está mais no chão das escolas.

A manifestação foi convocada pela Central Única dos Trabalhadores (CUT), CNTE e demais centrais sindicais, reunindo servidores do poder público, autônomos e do meio privado, entoando o tema “Dignidade para quem faz o estado”.

A concentração iniciou por volta das 8h da manhã nos arredores da Fundação Nacional de Artes (Funarte), onde foi realizada a plenária dos trabalhadores junto a representantes do governo federal. Figuras políticas como o chefe da Secretaria-Geral da Presidência da República, Márcio Macêdo, o ministro do Trabalho e Emprego, Luiz Marinho, a secretária executiva do Ministério das Mulheres, Maria Helena Guarezi, e a senadora Teresa Leitão (PT/PE), foram ao evento.

No bloco dos trabalhadores da educação, profissionais aposentados de sindicatos municipais e estaduais desceram a Esplanada dos Ministérios rumo ao gramado em frente ao Congresso Nacional.

“Foram cerca de 500 aposentados/as das entidades filiadas à CNTE que vieram à Brasília. A participação dos aposentados e pensionistas na Marcha Nacional da Classe Trabalhadora foi marcante”, avaliou o secretário de Aposentados e Assuntos Previdenciários da Confederação, Sérgio Kumpfer.

Munidos de placas, cartazes e camisetas estampadas com um pedido de mais valorização dos trabalhadores, os profissionais da educação aposentados reivindicaram questões como o reajuste e paridade nas aposentadorias e, principalmente, o fim do confisco.

“Não é justo para quem contribuiu uma vida toda para a previdência enfrentar essa mudança de regras. Ainda mais agora, quando mais precisam do seu salário para viver os tempos de aposentadoria, serem confiscados, sofrendo a redução dos seus ganhos e da sua qualidade de vida. Ficou muito nítido na marcha que, aqueles que já tanto fizeram pela educação pública básica desse país merecem respeito e dignidade para viver o tempo que ainda possuem pela frente”, ressaltou Sérgio.

## A luta ainda continua

Para a professora aposentada e dirigente do Sindicato Municipal Dos Profissionais de Ensino da Rede Oficial do Recife Forte (Simpere), Pompea do Rosário Do Nascimento Batista, de 55 anos, a marcha foi um importante momento para sensibilizar e mobilizar a sociedade em torno das pautas dos trabalhadores da educação.

“Nós queremos mostrar tanto as pautas gerais dos trabalhadores da educação quanto as específicas, como, por exemplo, o que acontece com os aposentados da classe, que hoje estão tendo suas aposentadorias taxadas pela previdência. Além disso, muitos de nós estão sem garantias de direitos em relação à integralidade e paridade”, lamentou.

Nos últimos anos, várias entidades representantes do serviço público protocolaram ações no Supremo Tribunal Federal (STF), como a Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) 6255, que questiona as modificações inseridas pela Emenda Constitucional (EC) 103/2019, da reforma previdenciária. Atualmente, a modificação é uma dos principais alvos que trabalhadores/as da educação lutam contra, especialmente os aposentados.

Na prática, a EC permite a aplicação de descontos progressivos para as contribuições previdenciárias dos servidores públicos, além da taxação de aposentados e pensionistas que ganham mais de um salário mínimo, quando há déficit no Regime Próprio da Previdência Social (RPPS).

Benedita da Silva Guimarães, professora aposentada e representante do Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica Pública no estado do Piauí (Sinte-PI), apontou os danos que os trabalhadores/as têm aguentado por conta dos confiscos previdenciários.

“Vimos defender os direitos dos aposentados do nosso estado. Estamos sendo massacrados com os descontos nos nossos contracheques. A cotação é muito alta e nós aposentados não estamos tendo condições de arcar. Por isso, vimos marchar, e mostrar para o governo do estado a situação dos aposentados do Piauí, reivindicando a revisão desse desconto que está sendo feito”, disse a educadora.

“Somos muitos trabalhadores/as aposentados na base de filiados das nossas entidades. E estamos em sintonia com nosso lema: “Aposentados sim, inativos nunca!” Os aposentados entendem muito bem a dinâmica dos direitos. Eles foram conquistados com a luta da classe, são fundamentais e precisam ser cultivados, para não serem subtraídos por governos ultraliberais e de extrema-direita”, conclui Sérgio.

Segundo o secretário de Pessoas Aposentadas, Pensionistas e Idosas da CUT, Ari Alorald Nascimento, apesar da mobilização de trabalhadores aposentados não ter sido articulada nacionalmente em conjunto pela CUT, a participação dos profissionais foi de suma importância para a Marcha.







"O nosso desafio no próximo período é ter uma organização em nível nacional, verticalizada, em que tenhamos todas as categorias de trabalhadores aposentados alinhados em uma agenda, até para dialogarmos melhor com o setor da ativa. Estaremos ainda mais organizados para fazer diferença", compartilha Ari.

## Eleições municipais

Em ano de eleição para prefeitos e vereadores no país, uma questão reforçada pela CNTE na Marcha da Classe Trabalhadora também destacou a importância de colocar representantes da classe nas câmaras e prefeituras, defendendo a educação pública nos municípios. Um desafio não só dos trabalhadores ativos, mas que também precisa da ajuda dos educadores já aposentados.

Dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostraram um crescimento no eleitorado brasileiro com idade acima de 60 anos. Em 2012, o número de pessoas idosas na população geral do país representava 11,3%. Em 2021, com o envelhecimento da população causado pela queda da taxa de natalidade e aumento da expectativa de vida, o número saltou para 14,7%, ampliando, conseqüentemente, a participação de pessoas com 60 anos ou mais no eleitorado.

Segundo as Estatísticas Eleitorais do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), em 2022, o Brasil contava com 32,7 milhões de eleitores aptos nessa faixa etária. Cerca de 18% a mais do que em 2018, quando o número era de 27,7 milhões. Para pessoas com idade igual ou superior a 70 anos, o voto não é obrigatório. Mas nas eleições de 2022, das 3,5 milhões de pessoas nessa faixa etária que estavam inscritas e aptas a votar, 1,3 milhão compareceram ao local de votação. Cerca de 38% mais que em 2018.

A professora aposentada, Elisabeth Machado de Moraes, 71, é parte desse grupo e faz questão de contribuir em todas as eleições com seu voto. Moradora da capital goiana desde 1974 e dirigente do Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Goiás (Sintego), ela conta que sempre gostou de política, estando desde muito jovem na militância. "Ainda na universidade, lutei por melhorias no meu curso de pedagogia na instituição que me formei, que foi a Universidade Católica de Goiás, hoje Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Eu voto, pois quero fazer mudança e quero participar desse processo", conta.

"É muito importante que todos nós que já não temos mais a obrigatoriedade de votar exerçamos o nosso papel de cidadão que acredita que a mudança que queremos para as nossas cidades, estados e país. Isso passa por nossas mãos. Por isso que no mês de outubro, em anos eleitorais, eu sempre estou lá, depositando o meu voto, consciente", garante Elisabeth.



# COLETIVO DA CNTE TONIFICA LUTA DE TRABALHADORES APOSENTADOS DA EDUCAÇÃO EM DEFESA DO ENSINO PÚBLICO

Fotos: Renato Braga



O secretário de Aposentados e Assuntos Previdenciários da CNTE, Sérgio Kumpfer, e a secretária de Finanças, Rosilene Corrêa

*Encontro ressaltou a força potencial de trabalhadores aposentados para engajar os profissionais mais jovens na luta sindical e defesa dos direitos dos profissionais da educação*

**A**posentados do trabalho, mas não da luta. Em sequência à mobilização dos educadores na Marcha da Classe Trabalhadora, em 22 de maio, a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) reuniu dirigentes dos seus sindicatos filiados no Coletivo de Aposentados em Brasília, em 23 e 24 de maio de 2024. Os projetos relevantes para os trabalhadores aposentados, que tramitam nos poderes

legislativo e judiciário, bem como a importância desses profissionais na defesa da educação foram pautados na reunião.

O coletivo foi coordenado pelo secretário de Aposentados e Assuntos Previdenciários da Confederação, Sérgio Kumpfer, e teve o objetivo de promover trocas de experiências entre os dirigentes, bem como as dificuldades encontradas nos estados e municípios.

“Tivemos dias intensos. Acolhemos secretários e secretárias de aposentados de todo o país, exceto do Rio Grande do Sul, por conta dos impedimentos climáticos. Mas, conseguimos repassar a pauta da nossa luta contra os confiscos. Esse tem sido o tema central da luta dos aposentados, não só dos que são ligados à educação, mas de toda a classe trabalhadora”, destaca Sérgio.

“Saímos com uma compreensão mais completa da atuação dos/as trabalhadores/as aposentados/as. Voltamos energizados e enriquecidos com as experiências trocadas entre as entidades, e retornamos às nossas lutas, reforçando os nossos coletivos nos municípios e nos estados para tornar nossa mobilização cada dia melhor”, afirma.

## Luta de ativos e aposentados

O assessor jurídico da CNTE, Eduardo Ferreira, apresentou um conjunto de projetos que tramitam no Congresso Nacional e no Poder Judiciário, que também são de interesse tanto dos educadores ativos quanto dos que se aposentaram, como a Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) 6255, sobre a Emenda Constitucional (EC) 103/2019, da Reforma da Previdência.

“São lutas que a CNTE tem acompanhado, um pouco mais específicas para a reforma previdenciária, mas também, em relação à educação. Não tem como desvincular a luta dos/as trabalhadores/as aposentados/as das muitas que a Confederação e os sindicatos estaduais e municipais ainda enfrentam em defesa da educação, do financiamento público, e do regime próprio para profissionais que já estão aposentados e para aqueles que ainda irão se aposentar. Queremos uma aposentadoria digna para todos”, salientou Eduardo.

A secretária de Finanças da CNTE, Rosilene Corrêa, aproveitou o momento para relatar a necessidade



Trabalhadores da educação aposentados de todo o Brasil, juntos, em Brasília para mais uma reunião do Coletivo da CNTE

de modernização da luta sindical. “Precisamos modernizar esse movimento sindical, e descobrir como vamos chegar e fazer a nossa comunicação ser compreendida pela categoria”, ressaltou.

“Isso não significa que essa mudança não possa e deva ser feita por nós, que ainda estamos aqui, que já batalhamos muito e ainda temos capacidade de continuarmos fazendo. Não é só uma questão geracional, a nossa prática é o que sempre precisa ser renovada, nos mantendo atuais”, disse Rosilene.

## Inspiração para os mais jovens

Para Carlos Abicalil, ex-presidente da CNTE, ex-deputado federal por Mato Grosso, e convidado especial do Coletivo de aposentados, o engajamento de quem já se aposentou deve servir de inspiração para a juventude que está iniciando na carreira. “A nossa condição de aposentados não significa nada além de uma nova etapa de luta. E, no nosso caso, não significa o fim da nossa luta. Temos direito de existir, na proporção do que somos, dentro das instituições sindicais”, avaliou.

Para ele, a participação dos/as trabalhadores/as aposentados/as nas entidades sindicais também deve ter o olhar direcionado para o futuro, com a preocupação em manter o movimento da base sempre crescente.

“Isso significa que o nosso engajamento é exemplar para quem vem

depois. Essa nossa paixão nos engaja na campanha para conscientizar aqueles que estão ingressando agora na compreensão do que é a luta de classe, a disputa pelo direito, o desenho do orçamento, a participação no colegiado de decisão com gestão democrática que temos que exercer naquilo que é a nossa representação”, enfatizou Abicalil.

Para o presidente da CNTE, Heleno Araújo, o Coletivo de Aposentados serviu para explicitar a importância e as tarefas que os/as trabalhadores/as precisam continuar desenvolvendo na defesa da educação e dos direitos dos trabalhadores.

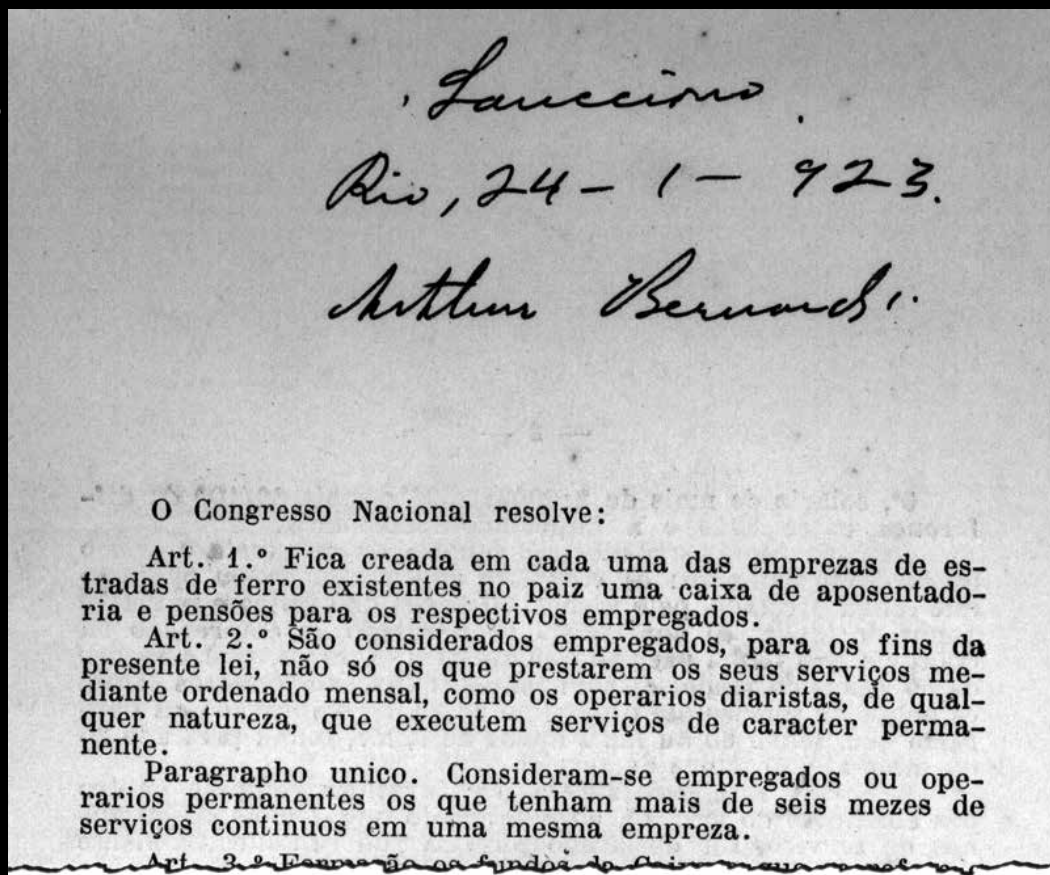
“Nós precisamos muito dos/as trabalhadores/as aposentados/as nesse trabalho que estamos desenvolvendo. O que temos hoje foram conquistas importantes, mas são insuficientes para atender os nossos sonhos, reivindicações, e o desejo de todos em ter o direito à educação com qualidade, e isso passa diretamente pela nossa valorização”, destacou.

“Cada um de nós que esteve presente no coletivo acredita na possibilidade de mudança do que vivemos hoje, por isso continuamos na luta. Certamente, saímos fortalecidos, entendendo que devemos continuar lutando para que a juventude venha para o movimento sindical, mas que nós aposentados ainda temos muito a contribuir e ensinar”, finalizou Paulina Pereira Silva de Almeida, secretária Executiva da CNTE.

# PREVIDÊNCIA SOCIAL: UM DIREITO CONQUISTADO QUE SEGUE EM CONSTANTE MUDANÇA

*Com um centenário de existência no Brasil, ela já é considerada o maior programa social do país*

Foto: Agência Senado



**A**tualmente, cerca de 23 milhões de brasileiros/as estão aposentados/as pelo regime geral do INSS, estima o Sistema Único de Informações de Benefícios, além de outras 10 milhões de pessoas aposentadas sob o Regime Próprio de Previdência Social (RPPS), movimentando por volta de R\$70 bilhões na economia do país. Para o governo federal, a previdência social já é o maior dos programas sociais brasileiros. Mas até chegar ao

modelo atual, foram 100 anos de reformas executadas que, segundo especialistas, devem continuar acontecendo futuramente.

A História marca o século XIX, mais especificamente o ano de 1888, quando os primeiros sistemas previdenciários surgiram no Brasil. Inicialmente, contemplando somente aqueles profissionais considerados 'importantes' para o império, como funcionários dos Correios, da Imprensa Nacional, das estradas de

ferro, marinheiros, da casa da moeda e da alfândega.

“Os primeiros indícios de uma previdência no Brasil surgiram voltados para a saúde, promovidos pelas Casas de Misericórdia. Depois disso, com os benefícios concedidos para os/as trabalhadores/as do Império, começam a surgir os primeiros embriões para a existência da aposentadoria para os trabalhadores”, explica o advogado especialista em direito previdenciário, Lucas Neves.



Deputado Eloy Chaves  
(foto do livro "Os 80 Anos da Previdência Social")

## Previdência tomando forma

A partir de 1930, durante a Era Vargas, as diversas mudanças do contexto do trabalho no país deram fim às CAPs. Os assuntos voltados para previdência passaram a ser geridos pelo Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio, e a criação dos Institutos de Aposentadorias e Pensões (IAPs) tornou a ação do governo mais centralizada e em nível nacional.

Nos anos de 1960, foi criada a Lei Orgânica da Previdência Social (LOPS), que buscava padronizar os institutos criados dentro do sistema IAP. Nessa década, outras mudanças também foram adicionadas no modelo vigente de previdência. A partir de 1963, os trabalhadores rurais foram incluídos na política assegurados pelo Fundo de Assistência ao Trabalhador Rural (FunRural). Em 1966, surgia o Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e a criação do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), atual INSS, que unificaria a gestão da previdência social no país.

Segundo explica Lucas, a partir da criação da Constituição Federal de 1988, a lei da previdência passa ter as características mais semelhantes às que temos hoje. "Foram incrementadas ações que abrangiam a saúde, assistência social e previdência social. O objetivo dessa tríade era centralizar todas as divergências de legislação que se tinha na época, contemplando todos, recolhendo as aposentadorias, pagando os benefícios

e também prestando a assistência médica para aqueles funcionários que em algum momento foram afastados do trabalho", explica o advogado.

Ainda no governo de Fernando Henrique Cardoso, outras mudanças significativas nas regras do benefício foram instauradas. Uma delas é que não seria mais contado o tempo de serviço do trabalhador, mas sim o tempo de contribuição deste para o INSS. A regra ficou de 30 anos para mulheres e 35 para os homens.

Em 2003, durante o primeiro governo Lula, surgem regras específicas para os servidores públicos, como a criação de um teto salarial, a cobrança de contribuição para pensionistas e inativos e a alteração do valor a ser recebido por eles. Nesse mesmo ano, a Emenda Constitucional (EC) 41/2003 extinguiu a paridade e a integralidade e definiu que os benefícios seriam reajustados conforme critérios previstos em lei.

No governo Dilma, a lei continuou a ganhar alterações. Em 2015, a composição do Congresso Nacional da época atualizou a idade de acesso para a aposentadoria integral com a Regra de Pontos 85/95. Na prática, a regra determinava que o trabalhador poderia se aposentar com o valor integral do seu salário se a soma da sua idade e do seu tempo de contribuição atingisse a pontuação desejada. Para mulheres, a soma deveria ter resultado igual a 85, e homens, 95.

Apenas em 1923, com a Lei Eloy Chaves, o sistema de previdência no Brasil mudaria de vez. Nomeada em homenagem ao deputado federal paulista, que articulou a política com os ferroviários, a lei é considerada um marco para a história da previdência, sendo, desde então, a base para outros modelos desenvolvidos ao longo do tempo, até chegarmos ao que temos hoje.

Quando instituída, a Lei Eloy Chaves determinou que todas as companhias ferroviárias do país instaurassem, obrigatoriamente, uma Caixa de Aposentadorias e Pensões (CAP). Apesar de o Governo Federal regular o funcionamento do sistema, era responsabilidade da iniciativa privada a administração desses fundos.

Entretanto, a política não foi bem recebida pelos empresários. Segundo consta nos documentos históricos dos acervos do Senado e da Câmara dos Deputados, parlamentares chegaram a protocolar denúncias a diversos patrões que tentavam fraudar a lei e não pagar a aposentadoria devidamente.

**“ A previdência social já é o maior dos programas sociais brasileiros. Mas até chegar ao modelo atual, foram 100 anos de reformas executadas que, segundo especialistas, devem continuar acontecendo futuramente.**

## Reforma radical

Mas foi no ano de 2019, durante a gestão de Bolsonaro, que as mudanças consideradas mais radicais para a previdência dos trabalhadores foram implementadas. Com as novas regras, o tempo de contribuição aumentou e o valor do benefício a ser recebido diminuiu. A idade para se aposentar passou a ser 62 anos para mulheres e 65 para homens.

“Desde o governo de Fernando Henrique Cardoso, os presidentes que passaram pelo poder têm tentado um novo modelo para tentar conter, justamente, o déficit da previdência. Muita coisa mudou com a reforma de 2019, com a Emenda Constitucional (EC) n.º 103. A principal foi o aumento do tempo de trabalho para conseguir aposentar. Na época, o governo justificou a mudança por conta do envelhecimento da população, da baixa natalidade, além da informalidade e a automação de setores que vinha crescendo, consequentemente retirando pessoas do mercado de trabalho”, conta o advogado.

“Então, o intuito é, realmente, que essas pessoas fiquem mais tempo contribuindo ativamente, para equilibrar a previdência social”, analisa Lucas.

Para servidores públicos, a regra, que já era um pouco mais rígida, ganhou mais critérios. Independentemente se o servidor ingressou no setor público antes ou depois da reforma previdenciária de 2003, este deveria seguir as mesmas regras atuais de aposentadoria.

Com isso, passa a ter direito à jubilação aquele servidor homem que alcançar os 65 anos de idade e 20 anos de contribuição; e a servidora mulher com 62 anos de idade e pelo menos 20 anos de contribuição. A remuneração, por sua vez, passa a ser proporcional ao tempo de contribuição, que saltou para 40 anos para ambos os sexos. Para quem já contribuía com o INSS antes da aprovação da reforma, em novembro de 2019, foi criado um regime de transição que prevê alterações todos os anos, até 2031, nas regras para aposentadoria.

Outra mudança drástica foi a desconstitucionalização da previdência dos servidores públicos - devendo cada ente com regime próprio regulamentar a maior parte dos regramentos - e a possibilidade de instituir alíquotas previdenciárias a partir da remuneração bruta de 1 (um) salário-mínimo de servidores ativos, aposentados e pensionistas. Outro dispositivo criado refere-se à possibilidade de instituir alíquotas extraordinárias, caso o arrocho inicial não seja suficiente para suprir o déficit. Esses confiscos que atingem servidores dos regimes estadual, distrital e municipal estão sendo julgados neste momento pelo Supremo Tribunal Federal.



Caderneta de uma das contribuintes da caixa de aposentadorias da Companhia Paulista de Estradas de Ferro (imagem do livro “Os 80 Anos da Previdência Social”)

Foto: Agência Senado

## Crise nas previdências ao redor do mundo

A preocupação com o futuro da previdência não é algo restrito aos brasileiros. A queda significativa da natalidade e o aumento da expectativa de vida têm sido registrados ao redor do mundo nas últimas décadas, resultando em uma população cada vez mais envelhecida e com menos jovens no mercado de trabalho para equilibrar as contas. No caso do serviço público, a situação é agravada com a diminuição frequente de concursos públicos, afetando o equilíbrio atuarial dos regimes próprios de previdência.

De acordo com dados divulgados pelo Observatório Nacional da Família (ONF), ligado ao Ministério da Família e Direitos Humanos (MDHC), o número de filhos por mulher diminuiu no Brasil desde a década de 1960. Em 1940, a média era de 6 filhos por mulher. Em 2010, o número caiu para 1,87. Segundo estimativa do estudo, até 2030, o patamar deve alcançar os 1,5, permanecendo estável até 2050.

Ao redor do mundo, o cenário de baixa fecundidade e aumento na expectativa de vida é semelhante. Segundo o Estudo Global de Carga de Doenças, Lesões e Fatores de Risco (GBD), liderado pelo Instituto de Métricas e Avaliação de Saúde (IHME) da Escola de Medicina da Universidade de Washington, publicado na revista científica *The Lancet*, os países precisarão atingir a Taxa de Fertilidade Total (TFT) de 2,1 por pessoa para conseguir dar conta da substituição geracional da população no futuro.



*O então presidente da Assembleia Constituinte, Ulysses Guimarães, promulga a nova Constituição Federal do Brasil*

**“ A queda significativa da natalidade e o aumento da expectativa de vida têm sido registrados ao redor do mundo nas últimas décadas, resultando em uma população cada vez mais envelhecida e com menos jovens no mercado de trabalho para equilibrar as contas.**

Por conta disso, países como Alemanha, Espanha e França têm enfrentado a necessidade de reformar seus sistemas de aposentadoria, aumentando a idade mínima e o tempo de contribuição para ter direito ao benefício. Em países como Japão, República Tcheca, Holanda, Islândia, Austrália e Dinamarca, a atual idade exigida para se aposentar, de 65 anos, passará para 67 na próxima década.

Nesses países, a média recebida por um trabalhador que se aposentou corresponde à metade dos últimos salários. Mas há exceções, como o caso da Inglaterra. Os ingleses são os que menos recebem, com um benefício equivalente a 21% do salário integral que tinham quando ativos.

Para o advogado Lucas, em um cenário nacional, os governos terão futuramente o desafio acentuado de incentivar os trabalhadores mais jovens a contribuírem com o sistema de previdência social. “Há pessoas que trabalham, mas não se sentem atraídas a contribuir com a previdência social. Acredito que esse seja o grande desafio do governo, além da revisão de alguns direitos que considero necessários, como a aposentadoria para herdeiros de militares, por exemplo”, concluiu.

## A evolução das aposentadorias

1923

Promulgação da **Lei Eloy Chaves**; considerada a semente da Previdência Social brasileira, a norma cria as **caixas de aposentadorias e pensões (CAPs) no setor ferroviário**; cada CAP responde pelo pagamento dos aposentados de uma empresa específica



anos 1920 e 1930

Extensão das **CAPs para empresas de outros ramos**, como o portuário, a navegação marítima e a aviação

1933

Criação dos **institutos de aposentadorias e pensões (IAPs)**; enquanto cada CAP cuida das aposentadorias de uma única empresa, o IAP beneficia uma categoria profissional inteira, como a dos bancários, a dos comerciantes e a dos industriários, com abrangência nacional

1960

**Unificação das regras das CAPs e do IAPs**, incluindo a fixação de um valor máximo para as contribuições e os benefícios

1966

Extinção das CAPs e dos IAPs, que são unificados no **Instituto Nacional de Previdência Social (INPS)**



1990

Substituição do INPS pelo **Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)**



fonte: livro *Os 80 Anos da Previdência Social* (2002)



# Aposentadoria bem administrada

**Assim como em outros momentos da vida, uma boa gestão financeira durante a aposentadoria faz a diferença quando se busca economizar mais dinheiro ou somente desfrutar do benefício sem passar apertos no mês. Pensando nisso, a contadora e integrante da Comissão Nacional de Voluntariado do Conselho Federal de Contabilidade (CFC), Roberta Veras, compartilha dicas proveitosas para aqueles que considera estar na fase de usufruir.**

## **V: QUAL O PRIMEIRO PASSO PARA TER UMA BOA ADMINISTRAÇÃO DAS FINANÇAS SENDO UM APOSENTADO?**

RV: “A pessoa aposentada precisa entender que esta é a fase da sua vida onde ela precisa aproveitar e cuidar da sua saúde para ter uma longevidade. É necessário se posicionar, entender e saber dizer não para seus filhos, netos e demais parentes que procuram ter ajuda financeira. Digo isso no sentido de cuidar de si, da sua saúde e do que é importante para o seu bem-estar próprio. A partir disso, cabe pensar em contribuir com filhos, netos, se for possível.

Durante a aposentadoria, a compra de bens maiores como um imóvel ou carro acaba não sendo uma realidade para muitas pessoas. Em algumas situações, a possibilidade dessa aquisição é impedida quando os custos de parentes, filhos e netos acabam sendo arcados pelo aposentado, aumentando ainda mais os seus gastos. Então, o primeiro ponto que considero importante é compreender a situação da família desse trabalhador aposentado. Se o valor do benefício dessa pessoa não for bem administrado, logicamente irá acabar ao longo do mês. Então, para além da situação familiar, é preciso entender o padrão de vida que essa pessoa leva.

Quais são os custos fixos do mês que você tem? Esses custos cabem dentro do seu benefício que você recebe mensalmente? Se não cabe, é necessário fazer uma revisão dessas despesas para se adequar ao valor que recebe. Depois que esses custos fixos forem honrados, aí podemos definir o que será usado com o que sobrou de dinheiro. Isso pode ser aplicado em coisas variáveis da sua rotina, como lazer, sair para um café com amigos, ou para ajudar um filho. O que não pode acontecer é o aposentado ser o responsável por pagar contas de outras pessoas.”

## **V: COMO O SERVIÇO PÚBLICO PODE AJUDAR NA GESTÃO DA APOSENTADORIA?**

RV: “É comum que despesas médicas com remédios e comorbidades acabem se tornando um gasto fixo nas finanças de muita gente, mas há serviços públicos disponibilizados pelo governo que podem ajudar nesse custo. Para algumas das pessoas que eu atendo em Manaus, que vivem situações como essa, por exemplo, eu apresento alguns planos do governo e benefícios que esses oferecem, de acordo com a comorbidade do aposentado. Mostro como isso pode ajudar o custo fixo do mês com medicamentos. É algo que considero muito importante, o aposentado e a aposentada conhecerem as leis que lhes dão respaldo nessa fase da vida”, finaliza.



# COMO UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL PODE PREVENIR A DEGRADAÇÃO MENTAL

*Segundo estima a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2030, mais de 70 milhões de pessoas terão Alzheimer, o tipo mais comum das demências*



Imagine ter a tarefa de escrever, em ordem, os números de 1 a 10, ou indicar as horas em um relógio de ponteiro. Parece algo muito simples, mas a dificuldade em realizar pequenas ações como essas exemplificam como as demências impactam a vida de mais de 50 milhões de pessoas em todo o mundo. O número foi estimado pelo Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde (Institute for Health Metrics and Evaluation - IHME). Segundo a organização, localizada na Universidade de Washington, nos Estados Unidos, a cada 3 segundos, uma pessoa é diagnosticada com demência no mundo.

Mas, afinal, o que são as demências? Caracterizadas pela deterioração gradativa dos aspectos cognitivos, as demências são condições que se manifestam com maior frequência entre pessoas idosas, após os 65 anos de idade.

“É quando o paciente apresenta um prejuízo cognitivo, seja de memória, de linguagem, visão, espacial, de atenção ou da capacidade de planejar e executar tarefas diárias”, explica a médica Neurologista do Hospital Sírio-Libanês, de São Paulo, doutora Luciana Mendonça Barbosa.

O tipo mais comum das demências é a doença de Alzheimer, um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal, que representa de 60 a 80% de todos os casos de demências diagnosticados.

“Um exemplo é quando o paciente já não consegue mais realizar suas atividades diárias sozinho, precisando de ajuda para fazer desde as atividades mais complexas, como administrar suas finanças, compromissos diários e dirigir, como as mais simples: tomar banho, se alimentar, se vestir”, relata a neurologista.

Segundo explica o Ministério da Saúde, a doença se instala no cérebro humano quando o processamento de algumas proteínas no sistema nervoso central começam a dar errado, surgindo, com isso, fragmentos de proteínas mal cortadas e tóxicas dentro dos neurônios e nos espaços entre eles.

Com essa intoxicação, os neurônios vão se perdendo gradativamente em regiões importantes do cérebro como o hipocampo, responsável pela memória, e o córtex cerebral, essencial para a linguagem e raciocínio, memória e reconhecimento de estímulos sensoriais e pensamentos abstratos.

“São as proteínas beta-amiloide e a proteína tau-hiperfosforilada que causam o Alzheimer. Nas fases iniciais dessa doença, décadas antes de um diagnóstico, o paciente pode não apresentar uma demência ou não ter nenhuma queixa clínica. É uma doença silenciosa”, afirma a doutora Luciana.



## Sintomas

Segundo a médica, à medida que o quadro do paciente evolui, podem surgir as queixas cognitivas que, conforme avançam, passam a limitar o paciente a realizar suas atividades.

“Na maioria dos casos de Alzheimer, o principal prejuízo que o paciente apresenta são queixas de memória. Então, ele começa a ficar, às vezes, repetitivo, a esquecer onde guardou objetos, esquecer alguns recados ou alguns compromissos. Muitas vezes o paciente pode perceber isso, mas geralmente é o familiar que nota os sinais. O paciente com sintomas da doença precisa ficar mais atento exatamente quando há um prejuízo e seus familiares, seja o/a companheiro/a, ou filhos/as, começam a precisar assumir essas atividades por ele”, alerta.

Outro detalhe que a neurologista chama atenção é sobre a percepção de familiares quanto aos sinais de demência em um parente, que muitas vezes são encarados como um processo natural do envelhecimento que torna o idoso mais frágil para determinadas atividades.

“Na verdade, pode ser um quadro de demência que está se instalando. Então, sempre é importante ficar atento quando o paciente começa a ter prejuízos de memória ou cognitivos que limitem o seu dia a dia”, ressalta.

# PRINCIPAIS SINAIS DO ALZHEIMER

(MINISTÉRIO DA SAÚDE):

- Falta de memória de acontecimentos recentes;
- Repetição de uma mesma pergunta várias vezes;
- Dificuldade para acompanhar conversações ou pensamentos complexos;
- Incapacidade de elaborar estratégias para resolver problemas;
- Dificuldade para dirigir automóvel e encontrar caminhos conhecidos;
- Dificuldade para encontrar palavras que exprimem ideias ou sentimentos pessoais;
- Irritabilidade, suspeição injustificada, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos, tendência ao isolamento.

## Aumento dos casos

Dados do estudo *Global Burden of Disease*, publicado no *The Lancet Public Health*, em janeiro de 2022, apontam a tendência de que diagnósticos de demências e Alzheimer aumentem ainda mais nas próximas décadas. Segundo a pesquisa, o número de pessoas com mais de 40 anos com algum tipo de demência alcançará quase o triplo até 2050, passando dos 57 milhões registrados em 2019 para 153 milhões.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em seis anos, 2030, o número de pessoas com a enfermidade já será de 78 milhões. O crescimento e envelhecimento da população são as principais causas apontadas para esse fator.

“No Brasil, a gente estima que mais de um milhão de pessoas têm demência, então, é algo prevalente e tem aumentado a incidência com o aumento da população idosa, porque essa doença surge e se manifesta mais à medida que a gente envelhece”, informa a doutora Luciana.

Para o Brasil, o estudo estima um aumento de 206% na quantidade de pessoas vivendo com demência, podendo atingir 5,6 milhões de adultos em 2050.

## Avanço na medicina

Apesar de ainda não ter cura, os avanços da medicina no mundo já tem registrado sucessos quanto ao tratamento da demência. Em 2023, a companhia farmacêutica Eli Lilly afirmou que um novo medicamento, chamado donanemab, conseguiu diminuir a evolução do Alzheimer em um terço dos pacientes testados.

Cerca de 1.700 pessoas com Alzheimer em estágio inicial participaram dos testes, recebendo o medicamento por administração venosa mensal. Segundo a farmacêutica, a doença diminuiu em 29% na totalidade dos pacientes, e 35% em um grupo de voluntários avaliado pelos pesquisadores como mais propensos a responder ao tratamento.

O medicamento age como anticorpos, feito especialmente para atacar as proteínas pegajosas que se acumulam no cérebro de pessoas com a doença. Entretanto ainda há limitações para serem resolvidas. Assim como o Lecanemab, outro medicamento para o Alzheimer, desenvolvido pelas farmacêuticas Eisai e Biogen, que atingiu resultados animadores para o tratamento da doença, um inchaço cerebral foi detectado como efeito colateral em parte dos voluntários.

## Corpo e mente saudável

Mas tem como prevenir o Alzheimer, segundo a neurologista Luciana, existe a possibilidade de prevenção do desenvolvimento da doença em até 30% quando se estabelecem mudanças comportamentais mais saudáveis ainda na juventude.

“Mesmo em pacientes que já têm a doença estabelecida, se a gente melhora esses fatores de risco, o paciente pode ter uma evolução mais lenta”, diz.

Entre os melhores hábitos, estão a troca da ingestão de alimentos gordurosos e ultraprocessados, por

exemplo, por opções mais frescas e ricas em nutrientes, como frutas, verduras, leguminosas, bem como gorduras boas presentes em peixes e oleaginosas.

Atividades físicas também são aliadas para uma saúde durante toda a vida, mas se tornam ainda mais essenciais para a garantia de um envelhecimento com autonomia física e mental.

“O sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento da demência, bem como o tabagismo, a obesidade, e outras doenças como hipertensão, diabetes, e colesterol elevado. Tudo isso, se estiver bem controlado, reduz o risco de uma pessoa desenvolver demência e reduz também o risco desse paciente que já tem uma demência estabelecida de evoluir mal”, completa a doutora.

Segundo compartilha o geriatra do Núcleo Avançado de Geriatria (NAGe), do Hospital Sírio-Libanês, doutor Alexandre Leopold Busse, Existem evidências baseadas em estudos que comprovam a diminuição da mortalidade e da incidências de diversas doenças quando pessoas adultas e idosas pratica, ao menos, 150 minutos por semana de exercícios moderados aeróbicos.

“São exercícios em que são contínuos. Em que a pessoa consegue fazer meia hora, 40 minutos, ou uma hora de exercícios moderados. Por exemplo, bicicleta, caminhada ou uma corrida não tão rápida, pois assim a pessoa consegue praticar a atividade por mais tempo”, ele informa.

Outras opções de exercícios benéficos listados pelo geriatra forma a hidroginástica, dança, natação, entre outras modalidades que podem ser realizadas de forma moderada e que ativam a capacidade cardiovascular.

“Isso acaba tendo benefícios não só para o coração, para as nossas artérias, mas acaba sendo algo importante para vários órgãos, inclusive para o cérebro, ossos, músculos, e para o sistema imunológico, melhorando a nossa capacidade de se defender das doenças”, completa.

## CURIOSIDADE

*“Conhecido como a forma mais comum de demência, o Alzheimer foi descrito pela primeira vez em 1906, pelo neuropsiquiatra alemão, Alois Alzheimer. Pelo pioneirismo nos registros da doença, seu sobrenome hoje batiza a condição.”*



Foto: Divulgação



## Terapia Ocupacional

Com estímulos sensoriais, cognitivos, afetivos, perceptivos e psicomotores, a terapia ocupacional aposta justamente na ocupação dos pacientes em atividades que possam ajudar prevenir e tratar desordens adquiridas por algum distúrbio genético, traumático ou adquirido ao longo da vida. Em todas as faixas etárias, o engajamento nas atividades propostas na terapia ocupacional é capaz de melhorar a qualidade da vida ativa de pessoas com limitações ou incapacidade de realizar determinadas ações.

Terapeuta ocupacional da Clínica Cres-Ser, do município de Cascaadura, no Rio de Janeiro, Sandra da Silva Ribeiro, afirma que já chegou

a trabalhar com os mais diversos perfis de pacientes durante a sua carreira. Em entrevista para a Revista Vitalidade, ela respondeu as principais dúvidas sobre como a terapia ocupacional pode ajudar a vida de uma pessoa.

### **RV: COMO A TERAPIA OCUPACIONAL TRABALHA O DESENVOLVIMENTO DE UM PACIENTE?**

**SR:** Nós trabalhamos a adaptação e acomodação de habilidades que possam facilitar o aprendizado de funções, novas ou antigas, ajudando o desenvolvimento de atividades diárias realizadas pelo paciente, para manter sua atividade e capacidade da ocupação.

O objetivo da terapia ocupacional é sempre manter a pessoa motivada na realização de diferentes tarefas do dia a dia, de acordo com o perfil de possibilidades de cada um. Temos sempre que nos basear de acordo com a fase do desenvolvimento ou do quanto o paciente está prejudicado, avaliando o quanto essa pessoa pode ter de melhora. Não adianta termos uma expectativa muito alta quando o paciente já está em uma fase de desordem muito evoluída.

### **RV: QUEM PODE REALIZAR A TERAPIA OCUPACIONAL?**

**SR:** A terapia ocupacional é benéfica para qualquer faixa etária. Com pessoas idosas, ela ajuda principalmente na prevenção, manutenção e na melhora do raciocínio, planejamento e interação do paciente com o mundo ao seu redor.

Um exemplo, quando o paciente não possui mais a noção sobre um objeto, é difícil para ele saber como utilizá-lo. Se eu olho uma caneca na minha frente e não consigo conceber a função dela, temos que trabalhar organizando os pensamentos dessa pessoas para ela entender como funciona.

O paciente vai precisar tocar, trabalhar a percepção sobre o objeto olhando, treinando como pegar o objeto nas mãos, identificando a sua textura, e o caminho do movimento que fazemos com a caneca para levá-la até a boca, na ação de beber algo.

Quando há uma desordem da cognição e a pessoa não sabe mais como realizar determinadas tarefas,

é difícil para ela se organizar em qualquer atividade que ela venha a desempenhar. Para isso é preciso avaliar a capacidade dessa pessoa, e nesse processo é incluído a memória, o nível de orientação e julgamento da pessoa, além de participação social. Quanto mais excluída da sociedade, pior tende a ser a sua atenção e forma de agir, já que ocorre uma perda de referência do ambiente e do contato social.



Foto: www.shutterstock.com

### **Q CURIOSIDADE**

**Segundo o Ministério da Saúde, a baixa escolaridade é considerada um fator de risco, pois pessoas com maior nível de instrução geralmente se envolvem em atividades intelectuais e complexas, proporcionando mais estímulos cerebrais.**

**Na lista de hábitos benéficos contra as demências, é recomendado estudar, ler, exercitar o pensamento, manter a mente sempre ativa e cultivar bons relacionamentos interpessoais.**

# CUIDAR DE QUEM PRECISA SEM ESQUECER DE CUIDAR DE SI

*Os desafios das trabalhadoras em educação que continuam cuidando de parentes idosos e pessoas doentes durante a aposentadoria*

**T**odos os dias às 11h, a trabalhadora da educação aposentada Jaqueline Alves, 61 anos, vai buscar a mãe dela, dona Desi Moreira, 89 anos, para que ambas possam almoçar juntas. Em seguida, Jaqueline a leva de volta para a casa onde a mãe mora sozinha. “Ela fala que me dá trabalho demais. Aí eu digo, ‘mãe, trabalho nenhum - buscar a senhora aqui é rapidinho’. Acho que eu ainda faço pouco” - conta Jaqueline. “O que me preocupa é a baixa visão dela, ela pode cair, se machucar”, acrescenta.

Elas moram em Pequi, Minas Gerais. Jaqueline relata que dos 8 irmãos, 4 vivem na mesma cidade e se revezam nos cuidados rotineiros de Dona Desi, e os que moram fora ajudam como podem. Dona Desi trabalhou ao longo da vida como costureira, cabeleireira, professora auxiliar de secretaria e se aposentou aos 68 anos. Atualmente é saudável, e ganha o suficiente para suas necessidades.

“É idosa cuidando de idosa. Por isso, é necessário aceitar que também estamos passando pelo processo de envelhecimento. O desafio é muito grande principalmente emocional pois são muitos os conflitos. Mas é momento de cuidar de quem cuidou da gente. E o amor, paciência e sabedoria não podem faltar”, ressalta Jaqueline.

**Saúde física e mental** - Amor e dedicação não faltam na vida de Mônica Correa Renteschler (62), também aposentada da educação. Mais do que isso, os desafios que ela enfrenta nos cuidados com seu pai, Wilson Clemente do Amaral Correa (83), e sua mãe, dona Elza Cossolino Correa (85), exigem acompanhamento médico e recursos financeiros, já que o senhor Wilson teve um Acidente Vascular Cerebral (AVC), que reduziu sua mobilidade, e um diagnóstico recente de Alzheimer, cujos sintomas já começam a aparecer. Todo

*A trabalhadora aposentada Jaqueline (à esq.) e sua mãe, também trabalhadora aposentada da educação, Desi*

Foto: João Paulo Rabelo







esse quadro já reduziu sua renda - pois trabalhava como autônomo - e é mais um fator de preocupação.

“Há um desgaste emocional muito grande. Porque além dos cuidados diários, a casa dos meus pais tem escada, o meu pai acorda de madrugada, eu emendo o dia com a noite. Nesses momentos deixo um pouco a minha família [marido e filhos] de lado. Isso me entristece”, desabafa Mônica. Ela detalha que reveza os cuidados com outras três irmãs, porém vem sendo a principal cuidadora. A saúde do pai mais a situação da mãe, que está com depressão, geram uma preocupação intensa devido à complexidade de suporte que essas condições exigem.

“Há momentos em que me sinto muito cansada, sem vontade de nada. Se eu estivesse trabalhando, solicitava licença... Em último caso, verificando a possibilidade de um cuidador”, descreve Mônica.

Para ela, o descanso ainda não chegou: devido à dedicação intensa chegou a passar por uma crise de ansiedade e dores na lombar que a levaram ao hospital. “Não está fácil, a velhice é dolorida quando a pessoa passa por problemas, seja financeiro, doença ou a solidão. Tenho refletido um pouco sobre a chegada da velhice de nossos pais e até mesmo a nossa. Precisamos estar preparados”, avalia.

**Uma questão de gênero** - Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022 cerca de 148,1 milhões de pessoas de 14 anos ou mais realizaram afazeres domésticos no próprio domicílio ou em domicílio de parente, o equivalente a 85,4% dessa população. Enquanto 91,3% das mulheres realizaram alguma atividade relacionada a afazeres domésticos, essa proporção foi 79,2% entre os homens em 2022. Os dados são do tema “Outras Formas de Trabalho”, da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua 2022, que levantou informações

sobre cuidado de pessoas, afazeres domésticos, produção para o próprio consumo e trabalho voluntário.

A professora da Universidade Estadual do Rio Grande do Norte e conselheira do Conselho Federal de Serviço Social (CFESS), Mirla Cisne, esclarece que esse fenômeno de mulheres aposentadas cuidarem de outros idosos da família não é recente, mas que, com a expectativa de vida maior da população brasileira, fica mais evidente essa responsabilização das mulheres com o cuidado.

“Muitas vezes, a mulher abre mão do trabalho remunerado para poder cuidar dos pais, da sogra. Historicamente, as mulheres são responsabilizadas pelas crianças e pessoas doentes, então, é sempre hegemonicamente colocado esse papel como uma responsabilidade das mulheres, não só quando se aposentam”, detalhou a assistente social.

Na avaliação de Mirla Cisne, quanto menos políticas públicas, mais sobrecarga sobra para as mulheres. “Todas as políticas podem ter o viés de superação das desigualdades. O Estado deveria dar condições para garantir a reprodução social e subsídios para uma sobrevivência digna e isso passa por políticas de saúde integral, de previdência com renda digna e até da educação pública, que também deve contribuir para a construção de uma cultura anti-sexista, que não naturalize essa responsabilização das mulheres com os cuidados”, enumera.

**Reforma da Previdência** - As professoras que prestaram depoimento para essa matéria se aposentaram pela regra anterior à chamada Reforma da Previdência (Emenda Constitucional nº 103 de 12/11/2019) aprovada pelo Congresso durante o governo do ex-presidente Jair Bolsonaro.

Para se aposentar, a professora deverá ter, agora, a idade mínima de 57 anos.

Sete anos a mais do que a regra antiga. Já o professor deverá ter, no mínimo, 60 anos. Cinco anos a mais.

A assistente social Mirla Cisne considera indispensável que a previdência social reconheça o trabalho não remunerado das mulheres. “É uma luta fundamental a ser feita porque nós temos menos tempo livre, estamos o tempo inteiro no cuidado dos outros, muitas vezes num trabalho não remunerado, e num trabalho que sequer é reconhecido como trabalho”, explica Mirla, que acrescenta: “Isso gera um problema no nosso envelhecimento porque muitas mulheres não terão uma renda porque não tiveram essa atividade reconhecida como um trabalho. Elas poderiam no mínimo ter esse reconhecimento na velhice e acesso a uma renda mínima”, conclui.



Foto: Arquivo Pessoal/ Mônica Renteschler

Dona Elza (à esq. e sua filha, Mônica)



Foto: sbgg.org.br

A assistente social **NAIRA DUTRA LEMOS** é doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), presidente do departamento de Gerontologia da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG/Nacional) e tem longa experiência em saúde e bem-estar dos idosos. Também coordena o Programa de Assistência Domiciliar a Idosos (PADI) e o ambulatório da Unifesp que atende cerca de 74 cuidadores – o único no Brasil que presta um atendimento multidisciplinar específico ao cuidador, com médico, assistente social, nutricionista e psicólogo. Veja a seguir a entrevista de Naira Dutra Lemos para a REVISTA VITALIDADE.

**Revista VITALIDADE - Cuidar de um familiar idoso, sobretudo doente, é uma situação para a qual muitos aposentados não estão preparados. Quais as principais orientações para a pessoa que irá assumir esse cuidado?**

Naira Dutra Lemos - Cuidar de idosos, especialmente daqueles mais dependentes, certamente não é tarefa fácil. No contexto das famílias, a função de um cuidador não é, na maioria das vezes, resultado de uma escolha individual. Ocorre diante das circunstâncias de enfermidade dos idosos e termina por se tornar uma tarefa daquela pessoa que está mais próxima fisicamente ou é considerada pelos outros membros da família como a mais indicada. Cada idoso a ser cuidado irá apresentar necessidades distintas, portanto, as orientações referentes a esses cuidados também serão diferenciadas. O importante é conhecer cada uma dessas pessoas, suas condições clínicas e suas necessidades, para assim realizar um cuidado adequado.

**Quais são as principais dicas para prevenir um adoecimento mental ou físico nessa tarefa de cuidado?**

As maneiras que os cuidadores encontram e os caminhos que seguem para enfrentar as situações de cuidado vão ser determinados a partir de diversos fatores, como sua história de vida, seus recursos pessoais, valores e crenças. Assim, cuidar de si mesmo, estar atento as suas próprias necessidades pode ser um caminho para prevenir o adoecimento.

Encontrar um tempo para si, aquilo que chamamos de “respiro do cuidador”, é uma interessante estratégia, pois possibilita recarregar suas energias. A busca por estratégias de enfrentamento das dificuldades, como uma atividade prazerosa, pode ser outro caminho para o alívio do cansaço físico e mental.

**Como lidar com os conflitos que surgem entre o cuidador e a pessoa que ela está cuidando?**

Os conflitos entre cuidador e pessoa cuidada podem ser consequências de diversos fatores. Encontrar o caminho para melhor enfrentá-los vai depender do contexto, das circunstâncias e dos envolvidos, seus sentimentos e propósitos.

**Alguns quadros exigem atenção constante e necessitam de apoio extra. Quais são as recomendações para se contratar um bom cuidador?**

Hoje, não existe a profissão de cuidador – ou seja, não há uma legislação específica – essa atividade ainda é uma ocupação. Os cuidadores contratados devem ter o mínimo de conhecimento e perfil para exercer essa atividade. Assim, a recomendação é de que a busca por esse cuidador seja feita com ajuda profissional, de alguém com formação na área do envelhecimento. Hoje já encontramos alguns serviços especializados, que capacitam e oferecem esses cuidadores para o mercado.

## Panorama de cuidados de pessoas e afazeres domésticos

Por sexo

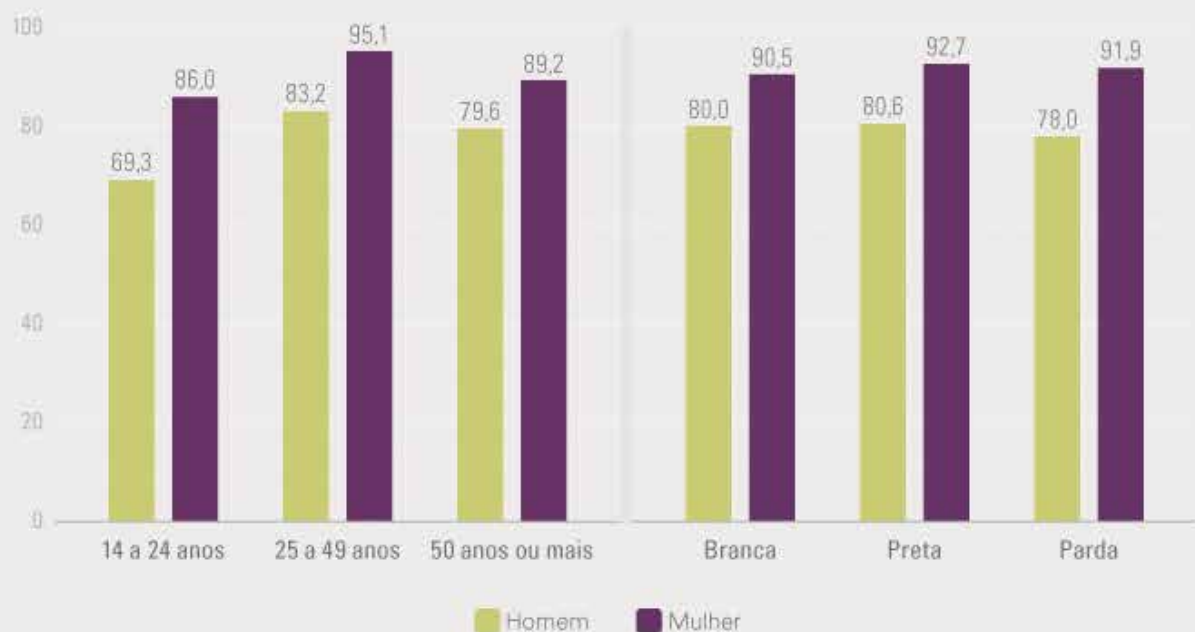
Média de horas dedicadas às atividades de cuidados de pessoas e/ou afazeres domésticos



Taxa de realização de afazeres domésticos no domicílio ou em domicílio de parente (%)

Por grupos de idade

Por cor ou raça



Fonte: PNAD Contínua Outras formas de trabalho - 2022

# Política Nacional de Cuidados: proteção para a população idosa. Quem precisa de cuidados e quem cuida?



**Maria do Carmo Guido**

Socióloga, pesquisadora da Economia do Envelhecimento. Colaboradora do Portal do Envelhecimento e conselheira no Conselho Municipal da Pessoa Idosa de São Paulo.

**A** Política Nacional de Cuidados terá a missão de garantir os direitos tanto das pessoas que necessitam de cuidados quanto das que cuidam, com especial atenção às desigualdades de gênero, raça, etnia e territoriais. Além disso, visa promover as mudanças necessárias para uma divisão mais igualitária do trabalho de cuidados dentro das famílias, bem como entre mercado, comunidade e Estado.

O Projeto de Lei (PL 27972/22), enviado ao Congresso Nacional pelo presidente Lula em julho de 2024, representa um marco na história do Brasil e das lutas sociais, visto que reconhece a importância da responsabilização social e de gênero nas tarefas do cuidado. A matéria, agora, segue em tramitação para ser analisada pelos parlamentares.

Em contraposição à ideia de cuidado como mercadoria, a política

determina que o cuidado seja um direito de todas as pessoas e que seja implementado de maneira progressiva a partir de públicos prioritários.

A Política tem o objetivo de garantir o acesso ao cuidado de qualidade para quem dele necessita, o trabalho decente para trabalhadoras e trabalhadores remunerados do cuidado e a redução da sobrecarga de trabalho para quem cuida de forma não remunerada – que são, fundamentalmente, as mulheres.

A mensagem presidencial assinada por Lula no Plenário do Conselho da Federação tem avançando na construção e na articulação com estados e municípios. Assinam o projeto de lei o ministro do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, Wellington Dias, a ministra das Mulheres, Cida Gonçalves, e o ministro Direitos Humanos e Cidadania, Silvio Almeida.

**“ O Projeto de Lei (PL 27972/22), enviado ao Congresso Nacional pelo presidente Lula em julho de 2024, representa um marco na história do Brasil e das lutas sociais.**

## **Economia do cuidado**

A economia do cuidado é o conceito analítico abrangente que define o cuidado como base de sustentação da economia e da sociedade. O trabalho do cuidado, remunerado ou não, está presente em todas as atividades da vida humana, garantindo a produção de bens e serviços, para a reprodução e sustentação da vida.

O cuidado é um direito universal e está em fases dos ciclos da vida, como na infância, na velhice, nas pessoas com deficiências, ou quando as pessoas têm menos autonomia e mais dependência.

Esse conceito abrange o trabalho de cuidados realizado de forma não remunerada nos domicílios e o

trabalho de cuidados realizado de forma remunerada nas ocupações do cuidado<sup>1</sup>. Todos os dias, milhões de mulheres estão produzindo bens e serviços dentro de suas casas, mas isso não entra no PIB [Produto Interno Bruto] porque não é considerado. Em sete países da América Latina, a economia do cuidado já foi pesquisada como atividade econômica, representando quase 20% do PIB.

O acelerado processo de envelhecimento da população brasileira e a transição demográfica com projeções para 2030, quando a faixa etária dos 60+ será o grupo populacional predominante, exigem um planejamento das políticas públicas de cuidado para a população idosa.

**“ O cuidado é um direito universal e está em fases dos ciclos da vida, como na infância, na velhice, nas pessoas com deficiências, ou quando as pessoas têm menos autonomia e mais dependência.**

## **PROJEÇÕES PARA OS PRÓXIMOS 30 ANOS (2023-2053)**

Duplicar a porcentagem de pessoas de 60 anos ou mais (de 15,5% para 29,5% da população).

Triplidar a porcentagem de pessoas de 80 anos ou mais (de 2,3% para 6,9% da população).

Pessoas idosas: 25% (uma a cada quatro) apresentam algum tipo de deficiência; entre as pessoas de 80 anos ou mais, essa porcentagem é de 52%.

Feminização do envelhecimento: maior expectativa de vida das mulheres (7 anos em média)

No grupo de 80 anos ou mais, o número de mulheres duplica o número de homens

Alta dependência das famílias em relação à renda das pessoas idosas (IPEA, 2020):

- em 21% dos domicílios, as pessoas idosas são responsáveis por 50% da renda familiar
- 18% dos domicílios contam APENAS com a renda da pessoa idosa

O diferencial da proposta da Política Nacional de Cuidados é perceber a população idosa como um grupo que requer cuidados, mas que também cuida. Nos domicílios brasileiros, as mulheres idosas estão cuidando de outro idoso e, muitas vezes, cuidando também das crianças e dos enfermos.

Segundo dados da PNAD 2021, o trabalho não remunerado das mulheres idosas cuidadoras de 60 anos a 89 anos, ou até mais, representam uma média de 21,5 horas de trabalho diário.

## **PL que institui a Política Nacional do Cuidado[2]**

### CAPÍTULO VI – DO PÚBLICO PRIORITÁRIO

Art. 8º A Política Nacional de Cuidados terá como público prioritário:

- I. Crianças e adolescentes, com atenção especial à primeira infância;
- II. Pessoas idosas que necessitem de assistência, apoio ou auxílio para executar as atividades básicas e instrumentais da vida diária;
- III. Pessoas com deficiência que necessitem de assistência, apoio ou auxílio para executar as atividades básicas e instrumentais da vida diária;
- IV. Trabalhadoras e trabalhadores remunerados do cuidado; e
- V. Trabalhadoras e trabalhadores não remunerados do cuidado.

As pessoas idosas são prioritárias no texto do Projeto de Lei, embora esta não faça referências aos programas específicos para esta

população. Podemos afirmar que 80% da população idosa no Brasil é dependente das políticas públicas. A Política Nacional de Cuidados será a proteção para este grupo social que cresce na proporção inversa ao empobrecimento da população.

- O Sistema Único de Saúde (SUS) e o Sistema Único de Assistência Social (SUAS) são a principal rede de proteção socioassistencial e de saúde da população idosa nos municípios. Entendemos que será missão dos movimentos sociais e das representações políticas das pessoas idosas a militância constante na proposição de vinculação do PL, aos tradicionais programas de cuidados da rede do Ministério do Desenvolvimento Social, Família e Combate à Fome, como a Rede de Proteção Socioassistencial:
- Os serviços dos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) dos Centros de Referência Especializada da Assistência Social (CREAS) e o CadÚnico estão aptos a receber importantes aportes de recursos para as prefeituras, oriundos do Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS);
- As secretarias municipais de Assistência Social devem aplicar os procedimentos da Portaria Nº 886 do MDS, que instituiu regras para a execução de despesas extraordinárias em ações e serviços do SUAS autorizadas pela Lei Orçamentária de 2023 com base no art. 8º da Emenda Constitucional nº 126 de 2022, visando a recuperação dos serviços dos CRAS e CREAS; devem qualificar e fortalecer o CadÚnico como tecnologia social de identificação de famílias em situação de vulnerabilidade;

## “ O acelerado processo de envelhecimento da população brasileira exige um planejamento das políticas públicas de cuidado para a população idosa.

- As secretarias municipais de Assistência Social; de Saúde e de Direitos Humanos, em colaboração intersetorial, são as instâncias responsáveis por implantar e manter os equipamentos socio sanitários e socioassistenciais integrados, rede básica de proteção à população idosa:

- » Centros-Dia para Pessoas Idosas;
- » Centros de Convivência para Pessoas Idosas ou Núcleos de Convivência;
- » Centros de Convivência Intergeracional;
- » Instituições de longa permanência para a pessoa idosa, públicas e contratadas com instituições filantrópicas;
- » Centros de acolhida para a população em situação de rua em parceria com a Secretaria de Direitos Humanos.

Em novembro de 2022, o PL 27972/22, de autoria da Senadora Mara Gabrilli (PSDB/SP), do Senador Flávio Arns (PSB/PR) e do Senador Eduardo Gomes (PL/TO), foi protocolado no Congresso sob a relatoria do Senador Paulo Paim (PT-RS). Este PL propõe que o governo forneça cuidadores custeados pelo SUAS. O texto institui o auxílio-assistência para todos os segurados da Previdência Social, com transferências monetárias de 25% para trabalhadores e aposentados com deficiências e dependentes de cuidados de terceiros. Propõe também assistência domiciliar com cuidado integral para pessoas em situação de dependência total.

Nós, os militantes pelos direitos da pessoa idosa, precisamos ficar atentos, na cobrança junto aos parlamentares que estão acompanhando a tramitação dos PLs na Câmara e nas atividades da CIDOSO – Comissão do Idoso.

1. O IPEA – Instituto de Pesquisa Aplicada está realizando pesquisa nacional sobre o trabalho de cuidado remunerado. Para mais informações, acesse: <https://www.ipea.gov.br/pesquisa/index.php/177972>

## “ Segundo dados da PNAD 2021, o trabalho não remunerado das mulheres idosas cuidadoras de 60 anos a 89 anos, ou até mais, representam uma média de 21,5 horas de trabalho diário.

*Eleni Moreti da Silva Ribeiro, influenciadora que conquistou 6 milhões de seguidores em suas redes sociais, conta como obteve grande visibilidade a partir de seu trabalho como dona de casa e influenciadora digital após os 60 anos*





# PARA ALÉM DA INCLUSÃO DIGITAL: A VOZ DA EXPERIÊNCIA TAMBÉM TEM INFLUÊNCIA

“Gente, vamos cozinhar?” - é com esse convite que começa muitos dos vídeos da dona Eleni Moreti da Silva Ribeiro, 70 anos, influenciadora digital. É assim que ela vai mostrando as receitas que prepara para a família, seja prato principal, acompanhamento ou sobremesa, sempre em quantidades generosas.

Eleni nasceu em Franca (SP), é casada, tem três filhos, e comanda os perfis “Delícias de Eleni”, nas redes Tiktok, Kwai, YouTube e Instagram. Ao todo, ela alcança a surpreendente marca de 6 milhões de seguidores em seus canais.

“Comecei a publicar em abril de 2018 incentivada por uma amiga. Ela criou o Instagram pra mim na época e logo comecei a ganhar seguidores com as postagens” recorda dona Eleni. Ela conta que o filho Danilo produz os vídeos, edita, publica e cuida de contratos, parcerias e toda a parte burocrática.

A influenciadora explica que o trabalho cresceu e gerou reconhecimento, atraindo diversas marcas. “Hoje conto com patrocínio fixo no segmento de arroz (Arroz Vasconcelos), temperos (Kitano) e leite (Leite Jussara). Já fiz diversos ramos como: refrigerantes, maquiagem, fast food, produtos de limpeza, chocolates, tintas, supermercados, atacados, shopping, maionese, confeitarias entre muitos outros. Aparecer na TV

Globo para o Fantástico alavancou bastante nossas publicidades. Abri uma empresa e isso se tornou nosso principal trabalho”, ressalta.

## Desafios

Dona Eleni diz que os ganhos são suficientes para manter o trabalho, inclusive para remunerar o filho, mas a remuneração oscila bastante. “Temos épocas boas para trabalhar como dia das mães e final de ano onde a procura aumenta muito”, detalha.

Com mais de 20 anos de experiência em consultoria de mídias sociais, a professora do MBA da Universidade de São Paulo (USP/Esalq), Liliâne Ferrari, explica que as empresas até procuram o público que influenciadores 60+ podem atingir, como é o caso da dona Eleni. No entanto, nem sempre isso acontece. “A gente vive num mundo etarista: marcas que deveriam falar com esse público acabam não falando e acabam contratando outros mais populares”, alerta.

A consultora explica ainda que o mercado de influenciadores digitais em 2024 está cada vez mais concorrido. “As remunerações são muito baixas. Se você não for o Whindersson, a GKay, a Boca Rosa [considerados grandes influenciadores], você fica numa espécie de limbo. Plataformas como Squid (squidit.com.br), Spark (spark.com.br), Celebryts (www.cely.co) distribuem esse trabalho pra muita gente porque muita

gente quer esse trabalho - e se paga muito pouco por ele. E às vezes nem se paga”, revela.

Na opinião dela, ser influenciador não é garantia de ter uma fonte segura de renda, mas pode sim trazer outros benefícios: “A pessoa pode ter ganhos indiretos, criar um e-book (livro digital), criar uma assinatura onde os seguidores possam apoiá-la financeiramente. Acho que é possível sim ganhar uma monetização. Mas o dinheiro grosso mesmo não passa pelos médio ou nano influenciadores”, pondera.

## Visibilidade

Para a Dona Eleni, manter os perfis ativos nas redes sociais é construir uma comunidade em torno daquele conteúdo. “A interação com meus seguidores, através dos comentários, é uma das partes mais recompensadoras do processo. É incrível receber elogios, responder perguntas, e engajar em conversas significativas com pessoas de diferentes lugares”, comemora.

Na avaliação da influenciadora, essa atividade traz visibilidade: “Esse trabalho me permitiu muitas coisas que eu não imaginava. Gravei para grandes marcas, conheci pessoalmente a Ivete Sangalo, gravamos juntas. Já gravei reality show para Cazé TV e maionese Hellmann’s. Além do ganho financeiro que é um ponto importante”.



*Denise Araujo (à esq.) dá aulas de inclusão digital e tecnologia para adultos e pessoas idosas desde 2011*

Foto: Arquivo Pessoa | Denise Araujo

# Inclusão digital após os 60 anos: necessidade

A administradora e mestre em gerontologia Denise Araújo dá aulas de inclusão digital e tecnologia para adultos e pessoas idosas desde 2011. Nesta entrevista, ela compartilha sua experiência com os diferentes perfis de alunos que a procuram para atualizar seus conhecimentos em informática num mundo cada vez mais mediado por telas e aplicativos.

## **Revista Vitalidade - Na sua experiência, até que ponto as pessoas com mais de 60 anos realmente não entendem de informática? São barreiras intransponíveis?**

Denise Araújo: A gente não pode generalizar. Existem aquelas que precisam do básico, e as que querem continuar avançando por curiosidade. As dificuldades vão variar. Muitas vezes, elas sentem vergonha de perguntar porque infelizmente tiveram alguma experiência ruim e se retraem. Porque não é o mundo delas, muitas não usaram as tecnologias para trabalhar. Existem barreiras, mas de forma alguma são intransponíveis. O importante é cada um entender e respeitar suas necessidades e seu tempo de aprendizado.

## **No geral são pessoas idosas que procuram os cursos de informática ou são os parentes que procuram matriculá-los? Quais são as principais motivações deles?**

As duas situações existem. Atualmente atendo pessoas no particular. Quando um familiar ou um amigo indica, o aluno precisa concordar e confirmar que aquilo vai ser bom para ele. Se não for, ele não vai fazer, porque ele tem outras prioridades. Se a pessoa sente a necessidade e busca, ele vai se dedicar mais, vai perguntar e querer saber, porque ela não quer ficar de fora das conversas. Adolescentes e crianças ficam com celular o tempo todo na mão, então as pessoas querem também entender algumas coisas para poderem interagir mais com esses familiares, independentemente da idade. Além disso, são pessoas que precisam resolver coisas do dia a dia da vida prática. A maioria tem suporte familiar, mas elas querem manter a independência o maior tempo possível.

## **Como é dar aula para grupos de pessoas mais velhas?**

No período em que trabalhei com grupos, notei que essa modalidade é perfeita para a integração deles, um espaço de trocas. Assim, eu costumava reservar um tempo para que pudessem contar suas experiências. No grupo, eu chegava com um plano de aula daquele dia, e cada um deles trazia suas necessidades, adaptando a aula para atendê-los. Já aconteceu de alunos encontrarem, na minha aula, parentes distantes que não sabiam ser da mesma região. Também comemoramos o aniversário de uma pessoa que morava sozinha e que não tinha como celebrar com a família durante a semana. A atividade em grupo é para quem tem o interesse de sair, encontrar com as pessoas e socializar.

## **O letramento digital (ou inclusão digital?) colabora para que os idosos se tornem mais visíveis na sociedade? De que forma isso ocorre?**

Tem gente que acha que o aplicativo WhatsApp é a solução dos problemas. E ele é útil, mas poucos usam da forma correta, entendendo a questão de segurança. Há uma série de recursos que a gente pode configurar no próprio WhatsApp para evitar cair em golpes, ficar atentos às mensagens que ocorrem quando clonam os números e saber quais links podem ser clicados ou não. São detalhes importantíssimos para uma inclusão digital. Outra necessidade é como lidar com um dispositivo dentro de casa. A pessoa quer assistir a um filme em uma dessas plataformas de streaming e não sabe navegar nesta plataforma, não sabe como voltar para a tela inicial, por exemplo. Se aparecer uma tela que ela não conhece, ela se apavora, ainda mais se for ela quem cuida de tudo em casa. Nós, que utilizamos mais a tecnologia, estamos acostumados a olhar para uma tela, seja um tablet, smartphone, laptop e saber onde as coisas se localizam. As pessoas mais idosas não, elas vêm um monte de informação e não sabem nem por onde começar. O letramento digital é importante para a utilização segura de aplicativos bancários e outros que pedem informações e permissões. Além disso, o letramento é um estímulo cognitivo que traz benefício para a memória. Também é importante lembrar que a educação continuada/aprendizado ao longo da vida é um dos pilares do envelhecimento ativo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

# CONSELHOS DE DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA TÊM FORTALECIDO GARANTIA DOS DIREITOS DO PÚBLICO 60+

Fotos: Marcella Garcia. ASCOM MDHC



Secretário Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (SNDPI) do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), Alexandre da Silva, em Nova York, Estados Unidos, no Grupo de Trabalho sobre envelhecimento criado pelas Nações Unidas

*Presentes nas esferas estadual, municipal e nacional, os Conselhos têm trabalhado para assegurar a aplicação das leis e denunciar o descumprimento de violações contra essa parcela da sociedade*

**E**m maio de 2024, a promoção e a defesa dos direitos da pessoa idosa foi um dos destaques apresentados pelo Brasil na 14ª sessão do Grupo de Trabalho Aberto sobre Envelhecimento: a Posição do Brasil diante da Convenção. Realizado entre os dias 20 e 24, em Nova Iorque, nos Estados Unidos, o evento contou com a participação do secretário Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (SNDPI) do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), Alexandre da Silva.

Segundo explica o MDHC, o GT foi criado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2010, considerando o quadro normativo internacional existente na temática dos direitos humanos das pessoas idosas. A mobilização busca identificar brechas e a melhor forma de abordá-las, levando em conta a viabilidade de outros instrumentos e medidas.

Durante o evento, o secretário frisou o posicionamento do Brasil

como um país democrático onde o direito de envelhecer é inegociável, e precisa estar ao alcance de todas as pessoas que residem no território brasileiro.

## Garantindo direitos

De natureza deliberativa e colegiada, os Conselhos Municipais em defesa da pessoa Idosa têm desempenhado uma força fundamental para a garantia e aperfeiçoamento das políticas públicas para as pessoas idosas.

Segundo dados levantados em 2021 pela Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, em parceria com os Conselhos Estaduais em Defesa da Pessoa Idosa, existiam cerca de 3.178 Conselhos Municipais cadastrados em todo o país. Porém, com a pandemia de Covid-19, muitos foram desativados.

Os órgãos têm característica paritária, ou seja, são integrados pela mesma quantidade de membros governamentais e da sociedade civil, e são instituídos mediante lei específica do ente federado. Conforme explica o MDHC, cada Conselho Municipal tem o objetivo de formular e acompanhar a execução das políticas voltadas para atendimento do idoso, bem como administrar os fundos e fixar os critérios de uso e aplicação dos seus recursos.

Entre as atribuições prioritárias de um Conselho está o cumprimento e zelo pelo funcionamento de normas voltadas ao público 60+, sobretudo, a Lei Federal nº. 8.842/1994, que estabelece a criação do Conselho Nacional do Idoso, e o Estatuto do Idoso, Lei Federal n.º 10.741/2003, denunciando às autoridades competentes e ao Ministério Público qualquer ocorrência de descumprimento delas.

*No evento, o Brasil defendeu sua posição como um país democrático onde o direito de envelhecer é inegociável*



## COMO PARTICIPAR?

Para ser um conselheiro, é preciso reconhecer que a ação é totalmente voluntária. Não há remuneração pelo trabalho desempenhado no órgão. Uma vez ocupando o cargo de conselheiro, é imprescindível o comprometimento com a causa das pessoas idosas. Logo, dedicação às atividades do Conselho e disponibilidade de tempo são requisitos fundamentais.

Como membro de um Conselho Municipal, é necessário agir como um porta-voz da defesa e promoção dos direitos, com comprometimento em se manter sempre informado sobre os temas que envolvem o público defendido pelo órgão.

Em média, cada conselho possui entre dez e catorze membros, a depender da dimensão dos municípios e das entidades da sociedade civil, eleitos por dois anos, sendo permitida uma recondução.

Os representantes da sociedade civil são eleitos a partir de uma assembleia ou de um fórum convocado especialmente para a função. A cerimônia deve ter horário, data e local amplamente divulgados, bem com as regras de inscrição, votação e escolha dos candidatos, apuração dos votos e divulgação dos resultados.

# OUIDORIA DO MINISTÉRIO DE DIREITOS HUMANOS REGISTRA AUMENTO DE DENÚNCIA DE VIOLÊNCIA CONTRA PESSOAS IDOSAS

Fotos: Divulgação

## Primeiro semestre de 2024 já registra mais de 60 mil denúncias protocoladas

**N**os últimos três anos, crimes de violências cometidos contra pessoas idosas aumentaram significativamente no país. Mais de 408 mil notificações de violência contra pessoas idosas foram registradas entre os anos de 2020 e 2023. Os dados foram organizados pela pesquisa “Denúncias de Violência ao Idoso no Período de 2020 a 2023 na perspectiva Bioética”, com base nas informações do Painel da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos do Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania (MDHC).

Segundo o levantamento, que resultou em um artigo publicado pelas professoras Alessandra Camacho, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense (UFF), e Célia Caldas, da faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), 21,6% dos casos aconteceram em 2020; 19,8% em 2021; 23,5% em 2022 e 35,1% em 2023.

De acordo com os dados atualizados da Ouvidoria no dia 23 de julho de 2024, mais de 60 mil denúncias protocoladas e 500 mil violações contra pessoas idosas foram contabilizadas no painel. Cabe ressaltar que cada denúncia pode reportar mais de uma violação contra os direitos humanos da vítima.

“O que nos assusta é que esses números não são a quantidade real, pois ainda há muitos casos de subnotificações”, lamenta a advogada e mestre em Gerontologia Social, Natalia Verdi.

Outra questão que a advogada ressalta é o fato dos agentes causadores dessas violações serem, comumente, pessoas próximas das vítimas. “Muitas vezes esses casos nem são denunciados, pois a pessoa idosa na posição de vítima tem muito medo de levar o caso adiante e potencializar a violência que ela já está sofrendo.”

### Direitos Humanos

A violência ou maltrato contra pessoas idosas é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como qualquer ato, único ou repetido, que cause danos ou aflição e que aconteça em qualquer relação que exista a expectativa de confiança.

### AS VIOLÊNCIAS SÃO TIPIFICADAS NOS SEGUINTE TIPOS:

**Psicológica:** Quando a vítima está em condições de humilhação, ofensas, negligência, insultos, ameaças e gestos que afetam sua autoimagem, identidade e autoestima;

**Violência sexual:** Abusos, relações sexuais ou práticas eróticas por meio de coação, com violência física ou ameaças. Conforme explica o MDHC, essas violações podem ocorrer dentro de casa, cometidas por pessoas da família, e em instituições que prestam atendimento a pessoas idosas. Mulheres com patologias físicas que as impedem de andar, e idosos acometidos com doenças neurológicas ou psiquiátricas como Alzheimer e esquizofrenia são considerados ainda mais vulneráveis a esse tipo de violência.

**Discriminação:** Comportamentos discriminatórios, desrespeitosos, com desvalorização e inferiorização sobre as condições físicas características da pessoa idosa;

**Negligência, abandono e violência institucional:** omissão de cuidados, ausência de amparo ou assistência, e violação exercida dentro do ambiente institucional público ou privado praticada contra a pessoa idosa; e

**Abuso financeiro e violência patrimonial:** práticas ilícitas que comprometam o patrimônio do idoso, exploração imprópria, ilegal ou uso não consentido dos recursos da vítima.



### Patrimônio violado

No primeiro semestre de 2022, das 44 mil denúncias, realizadas, 12 mil relataram a violação patrimonial contra pessoas 60+s. A exploração financeira é um dos tipos mais comuns de violação que pessoas idosas acabam sofrendo, geralmente de pessoas próximas e familiares.

De acordo com o Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), é crime a conduta de receber ou desviar bens, dinheiro ou benefício de pessoas idosas, com pena de reclusão de até quatro anos mais multa.

“É comum as pessoas terem a ideia, muitas vezes equivocada, de que essa violência patrimonial é cometida pelas instituições que realizam empréstimos ou coisas do tipo. Isso não deixa de acontecer, dependendo do contexto”, aponta a advogada Natalia.

O crime pode acontecer quando a pessoa idosa necessita de ajuda, e alguém próximo, como familiares ou funcionários de instituições bancárias, aproveita de sua confiança ou vulnerabilidade para subtrair ou desviar bens do idoso.

“Um exemplo é quando esse idoso mora sozinho e, somente e especificamente, no dia que ele tem entrada de alguma pensão ou aposentadoria em sua conta bancária, ele recebe a visita de alguém. Pode ser um filho, neto, sobrinho. Em uma situação de violência patrimonial, essas pessoas chegam a ir às agências junto com o idoso, promovem empréstimos para seu bem próprio e deixam a conta para o aposentado ou pensionista pagar”, exemplifica a advogada.



Segundo a Federação Brasileira de Bancos (Febraban), em 2022, houve um aumento de 60% nas tentativas de golpes financeiros contra pessoas com mais de 60 anos. As ações criminosas foram intensificadas ainda mais com o uso dos meios digitais no período da pandemia.

## Suporte psicológico

Saber reconhecer os sinais de uma pessoa idosa em situação de violência é um passo importante para a denúncia desses casos. A psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF), Juliana Gebrim, detalha quais aspectos sociais e físicos merecem atenção na identificação de possíveis vítimas.

“Para identificar sinais de violência física em um idoso, devemos observar se há hematomas, feridas, queimaduras ou fraturas sem explicação clara, além de mudanças no comportamento, como medo ou uma

postura defensiva. Se o idoso estiver com dificuldade para se mover ou mostrar agitação, isso também pode ser um sinal. Quanto à violência emocional, é preciso ter atenção a sinais como tristeza, ansiedade ou isolamento social”, ela explica.

“A pessoa pode começar a se afastar de atividades que costumava gostar e apresentar sinais de baixa autoestima, medo ou submissão em relação a uma pessoa específica. Críticas constantes, humilhações ou manipulações também são sinais de abuso emocional”, completa.

Segundo a psicóloga, para o idoso que tenha sido vítima de algum tipo de violação, a terapia individual com acompanhamento de um profissional especializado em trauma é um fator de grande utilidade.

“Esse tipo de terapia ajuda o idoso a processar suas experiências e desenvolver estratégias para lidar com o impacto emocional. Participar de

grupos de apoio também pode ser benéfico, permitindo que a pessoa compartilhe suas experiências com outras pessoas que passaram por situações semelhantes, reduzindo o sentimento de solidão. Em casos mais graves, pode ser necessário o suporte de assistentes sociais para garantir que o idoso tenha acesso aos recursos adequados para sua recuperação”.

Para a advogada Natalia, além da importância de buscar entender os seus direitos e informações, a manutenção das relações sociais também é uma peça chave na prevenção dessas violações ou apoio ao idoso.

“Buscar manter convívios sociais mais eficazes, no sentido de realização pessoal. Construir essas relações de qualidade ao longo da vida, pois lá na frente isso fará grande diferença. Relações com pessoas que tragam coisas boas, que agreguem na sua vida, e que tragam amparo de direitos.”



## DENUNCIE!

Busque os canais de denúncia e reporte qualquer tipo de violação cometida contra pessoas idosas.

**DISQUE 100.** A denúncia é anônima, gratuita e o canal opera durante 24h, todos os dias da semana, incluindo feriados.

A denúncia também podem ser feita no site da ouvidoria do Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania, pelo Telegram (digitar na busca “DireitosHumanosBrasil”) e **WhatsApp (61) 99611-0100.**



# DA TAQUICARDIA À POESIA

Fotos: Arquivo GD

*Grupo de teatro para a terceira idade do interior de Minas Gerais liderado por professor octogenário celebra os 30 anos de atuação; diretor foi eleito imortal pela Academia Brasileira de Cultura*



Integrantes do Núcleo da Terceira Idade do Grupo de Teatro Divulgação, de Juiz de Fora (MG)

Quando estava escrevendo sua tese de doutorado em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, José Luiz Ribeiro surpreendeu seu orientador com a escolha do título do trabalho: “Da taquicardia à poesia”.

A ideia surgiu depois que uma das alunas do Workshop de Teatro para a Terceira Idade do Grupo Divulgação (GD), em Juiz de Fora (MG), fundado por José Luiz, o procurou para contar os benefícios das artes cênicas em sua vida.

“A senhora chegou perto de mim e falou: professor, eu queria relatar uma coisa. Eu tinha muita taquicardia. Depois que eu comecei a fazer as aulas de teatro e a frequentar aqui, acabou a taquicardia”, conta José Luiz. E isso aconteceu, respondeu ele, “porque a senhora ingressou em outro país, o país da poesia...”.

Com 82 anos de idade – sendo 60 deles dedicados às artes cênicas, José Luiz, ator, diretor, professor aposentado e coordenador do GD, não tem dúvidas de que fazer teatro não só pode eliminar doenças como também recuperar a felicidade.

“O teatro cura a solidão, porque é uma arte presencial. Ao escolher o teatro como fonte de expressão, a pessoa idosa abre as veias do seu coração para inundar o mundo de alegria”, explica José Luiz.

“Falar do outono da vida, da esperança perdida, e do tempo feliz que passou não se aplica ao grupo de terceira idade. Aqui o tempo é hoje. Um local de encontro onde a vida renasce em canções, risos, festa e muita comida”, refletiu Ribeiro em dos seus textos.

### “Mede-se a cultura de um povo pelo seu teatro”

Segundos antes de abrirem-se as cortinas de cada espetáculo do Fórum da Cultura, espaço da UFJF localizado no centro de Juiz de Fora dedicado às apresentações, o público ouve sempre a gravação de uma sentença que guia o espírito do GD: “Mede-se a cultura de um povo pelo seu teatro”, de Frederico García Lorca, poeta e dramaturgo espanhol.

Fundado em 1966 por José Luiz, o Centro de Estudos Teatrais – Grupo Divulgação começou como um grupo de teatro universitário na antiga faculdade de Filosofia e Letras da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Até hoje, José

Luiz segue lecionando para grupos de jovens e da terceira idade.

A ideia de dar aulas de teatro para pessoas idosas surgiu depois de ser convidado para dar uma palestra sobre teatro para esse público na faculdade de Serviço Social. A pedido delas, foi criado o Workshop de Interpretação da Terceira Idade.

“O trabalho inaugural foi “Minha sogra é da polícia”, de Gastão Tojeiro. Tínhamos o ponto que soprava o texto, uma reconstituição do teatro antigo. O momento de emoção foi quando a atriz que fazia a sogra caiu no bastidor e gritava por socorro. O público, que pensava fazer parte do espetáculo, ria a cada pedido de ajuda. Depois, desanimada, sem ser socorrida, a sogra entrou em cena mancando e foi aplaudidíssima pelo público que não acreditou no acidente”, relembrou o diretor.

Em 2024, o GD celebrou os 30 anos do grupo da terceira idade: mais de 120 pessoas desta faixa etária já pisaram no palco do Fórum da Cultura – até hoje, 44 peças foram apresentadas somente com o grupo de pessoas mais velhas.

“Homenageamos García Lorca, declamamos “Os Lusíadas” de Camões e ainda falamos versos de Fernando Pessoa. Sim, fomos atrevidos. E quando nos falavam que era loucura pôr uma turma tão diversificada a falar versos inalcançáveis, a gente começava tudo outra vez: ‘Navegar é preciso, viver não é preciso’. Glória ao grupo!”, celebrou.

A cada encenação, novos capítulos de histórias reais surgem por trás de cada montagem. José Luiz lembra o caso da atriz que foi fazer teatro depois que o marido pediu divórcio. Quando chegou o dia da apresentação da peça, o ex-marido decidiu comparecer.



Professor e diretor de teatro José Luiz Ribeiro: em 2023, ele foi eleito imortal da Academia Brasileira de Cultura

“Depois disso, eles reataram o casamento. São histórias maravilhosas de acontecimentos humanos, que faz a pessoa acordar para a vida”, conta Zé Luiz, que escreve, dirige e adapta espetáculos sob medida para serem interpretados por atores que vão dos 50 aos 90 anos de idade. Atualmente, são 25 pessoas nesta turma – sem contar os núcleos de adolescentes e universitários, ainda ativos.

“Teve ainda o caso da atriz que reclamava que o filho a ridicularizava por fazer teatro e, depois, ele cedeu e compareceu ao dia da apresentação da mãe”, relembra. “Envelhecemos juntos, mas não perdemos o furor da paixão, o medo de esquecer o texto e a comunhão que nos impulsiona a fazer novas conquistas, mesmo sobre o juramento de que não vamos mais voltar no ano seguinte. O velho

esquece para ser feliz”, escreveu José Luiz.

Além do projeto para a terceira idade, José Luiz desenvolve, desde 1985, o projeto Escola de Espectador, que leva crianças e jovens das escolas públicas para assistirem às apresentações teatrais gratuitamente. Em 2023, Ribeiro foi consagrado imortal pela Academia Brasileira de Cultura, ocupando a cadeira de número 53. O reconhecimento é fruto de uma vida dedicada à produção teatral.

### “Teatro é terapia”

Depois de dar aulas por mais de 30 anos em escolas da rede municipal de Juiz de Fora, a professora aposentada Adriana Malvaccini resolveu aproveitar o tempo livre para se dedicar ao aprendizado teatral no



Grupo Divulgação. Para ela, foi uma maneira de manter a mente ativa e continuar estudando.

“O primeiro ano da aposentadoria eu decidi fazer tudo o que eu queria para aproveitar. Teatro é terapia. Temos um grupo em que podemos conversar todos os assuntos. A gente pode brincar. A gente pode conversar e brincar com uma realidade paralela. Eu me divirto sendo outra pessoa no palco”, conta Adriana.

Adriana considera que o ingresso no teatro foi uma oportunidade para se reinventar depois de uma vida dedicada ao magistério. “O envelhecimento mexe muito com a nossa cabeça. As rugas, o cabelo branco...E com o teatro eu me renovo: aqui cantamos, dançamos e conhecemos novos autores e poetas”.

Para o funcionário ou professor de escola pública que está aposentado/a, Adriana aconselha: “Não pare! Procure fazer alguma coisa que te dê prazer, mesmo que no início você faça várias coisas, é importante conhecer e depois escolher. A diversão nos mantém vivos e se a gente parar, a gente cai na depressão”, comenta.



Atores e atrizes acima de 50 anos de idade: vitalidade nas artes cênicas



# Como melhorar a saúde dos aposentados na Era Digital?



Doutor

**Alexandre Pedroso Lemos**

Alexandre é graduado em medicina pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) e especialista em Atenção Básica em Saúde pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

**N**a década de 1960, a expectativa de vida brasileira era de 52 anos, segundo o IBGE, e passou a ser de 75 anos em 2023. Portanto, ganhamos 23 anos a mais de vida. Isso é motivo pra comemorar, mas não são todas as pessoas que vão chegar a esta idade: somente aqueles (as) que desejarem e se esforçarem. Por isso, pratique o autocuidado todos os dias, pois ele é essencial para manter a qualidade de vida e aumentar a longevidade. A seguir, estão oito dicas que contribuem para isso:

1. Manter exames de rotina em dia.
2. Praticar atividades físicas leves.
3. Alimentar-se de forma saudável.
4. Controlar a pressão alta.
5. Controlar o diabetes.
6. Parar de fumar.
7. Incluir aplicativos de saúde no celular.
8. Aumentar a serotonina e reduzir o cortisol.

**1 - Exames:** é importante realizá-los uma vez por ano a partir dos 30 anos de idade (mas se você quiser brincar um pouco com a sorte, pode começar depois dos 40 anos). Quais são os exames de rotina? Hemograma completo, perfil lipídico, glicose de jejum, exames do fígado, dos rins, da tireoide, de urina, de fezes, da próstata, mamografia, citopatológico do colo uterino, ecografia de abdome total, eletrocardiograma de repouso (e, se o cardiologista indicar, também pode ser feito ECG de esforço). Dica: faça os exames perto da data do seu aniversário e, assim, será mais fácil para se lembrar de mantê-los atualizados.

**2 - Atividades físicas leves:** faça a atividade física que mais lhe traz alegria, pois essa é a melhor forma de exercício. Além disso, há alguns exercícios que pessoas de 100 anos de idade praticam, como caminhada, alongamento, ciclismo, natação, jardinagem, entre outros. É raro (ou quase inexistente) encontrar centenários praticando atividades físicas intensas. De acordo com estudos recentes, apenas 30 minutos de atividade física por dia (cinco dias por semana) garantem saúde cardiovascular.



**Algumas atividades têm efeitos antidepressivos como cantar, ouvir músicas, tocar um instrumento musical, dançar, rir e estar perto de amigos. Cuide-se! E cuide das pessoas que você ama! Seja feliz e longo!**

**3 - Para uma alimentação saudável**, consulte um nutricionista, e seja sincero dizendo que você quer comer alguma “bobagem” de vez em quando, porque é melhor fazer uma dieta 80% certa do que 0% certa... Melhor mesmo seria 100% certa, mas só atletas profissionais conseguem por terem muito foco.

**4 - Controlar a pressão arterial** é fundamental para evitar doenças como cardiomegalia, insuficiência cardíaca, AVC, insuficiência renal... Então, programe o seu celular para despertar sempre nos horários certos de tomar as medicações e seja rígido nos horários para não acontecer de deixar para depois e esquecer de tomar! Organização é um dos pilares da longevidade!

**5 - Controlar o diabetes:** diminua a ingestão de açúcar refinado, pois sabe-se que ele é um agente inflamatório em todo o nosso corpo e, portanto, é um acelerador do envelhecimento celular. Se conseguir tirar completamente o açúcar refinado da

sua dieta, melhor. Mas se não conseguir, pelo menos diminua os doces para 1x na semana ou, no máximo, 2x na semana.

**6 - Parar de fumar** é um desafio gigante, mas muitas pessoas já conseguiram, então, você também pode conseguir. Existem muitas formas de conseguir, mas as mais eficazes são por meio de terapia em grupo, adesivos de nicotina e medicamentos antidepressivos. As terapias em grupo ajudam muito, porque são pessoas unidas pelo mesmo propósito de parar de fumar e vão contando suas vitórias e suas derrotas no processo de abandonar o tabagismo, e isso mostra que haverá falhas, mas que podem ser superadas com resiliência e determinação. Existem pessoas que só conseguiram parar de fumar depois de 10 tentativas, logo, o que não pode acontecer é parar de tentar na 2ª tentativa. A frase é redundante, mas é necessária: para conseguir algo, não basta tentar. É preciso tentar até conseguir!

**7 - Usar aplicativos no celular** para ajudar a lembrar de cuidados diários com a saúde. Aqui vão quatro dicas apps: “*Beber Água - Lembrete de Água*”, “*Endel - Sono, Relaxar e Foco*”, “*Carteira de Vacinação Digital*” e “*MyFitnessPal - Contador de Calorias*”.

**8 - Sobre os hormônios da alegria (serotonina) e do stress (cortisol):** é importante destacar que há diversos medicamentos antidepressivos e ansiolíticos que são muito eficazes e devem ser utilizados conforme orientação médica. No entanto, não se esqueça que algumas atividades também possuem efeitos antidepressivos, como cantar, ouvir música, tocar um instrumento musical, dançar, rir e estar perto de amigos.

**Cuide-se!  
E cuide das pessoas que você ama!  
Seja feliz e longo!**



**Diminua a ingestão de açúcar refinado, pois ele é um agente inflamatório em todo o nosso corpo e, portanto, um acelerador do envelhecimento celular. Se conseguir eliminá-lo completamente da sua dieta, melhor.**

# PRESSÃO QUE DÁ RESULTADO



Em 2024, a mobilização dos trabalhadores da Afuse fez a diferença

Fotos: Divulgação Afuse/SP

**N**o Sindicato dos Funcionários da Educação do Estado de São Paulo (Afuse), o ano de 2024 foi marcado pela participação e mobilização dos/as aposentados/as na luta por mais dignidade.

Após a vitoriosa pressão da militância da Afuse (ativos e aposentados/as), em conjunto com os demais sindicatos dos serviços públicos estaduais pela revogação do confisco de 14% nos vencimentos dos aposentados, a luta seguiu em torno da devolução dos descontos indevidos.

“Nossa prioridade, no momento, é fazer com que o governo nos devolva o que nos tirou de maneira muito

injusta durante quase três anos. Estamos tratando da manutenção de vida e direitos, pois essa quantia que nos foi confiscada mensalmente interferiu nos nossos gastos com alimentação, lazer e, sobretudo, saúde”, afirmou Jandira Antônia de Moura Oliveira, secretária de Aposentados e Assuntos Previdenciários da Afuse.

Segundo Jandira, “a somatória dos descontos indevidos atinge valores significativos, considerando os juros de todo o período em questão. E essa é uma responsabilidade do governo do Estado de São Paulo para com o conjunto dos servidores públicos estaduais”, completou a secretária.





## Mobilização

Entre as atividades sociais e de mobilização do período, destacam-se as reuniões dos aposentados, realizadas nas macrorregiões/subsedes, com a presença da direção executiva, a massiva participação desta categoria no XXIV Congresso Estadual e as excursões para a colônia de férias, que incluem momentos de propostas e debates para ampliar e fortalecer a luta dos/as desta categoria em prol da educação pública.

*A alegria e a confraternização também estiveram presentes ao longo do ano*



# CONTRA A TAXAÇÃO E A INJUSTIÇA SOCIAL

Fotos: Divulgação Apeoc/CE

O Sindicato dos Servidores Públicos nas Secretarias de Educação e de Cultura do Estado do Ceará e nas Secretarias ou Departamentos de Educação e/ou Cultura dos Municípios do Ceará (Apeoc) tem uma trajetória incansável de luta contra as reformas previdenciárias que visam retirar direitos dos trabalhadores/as. A última, promovida por Bolsonaro, em 2019, foi um verdadeiro ataque ao povo e ao direito à aposentadoria em todo o país. Infelizmente, no Ceará, a adaptação às novas normas seguiu a mesma lógica de prejudicar os/as aposentados/as e retirar direitos. O texto aprovado na Assembleia Legislativa do Ceará (Alece) foi sancionado de maneira autoritária, violenta e injusta.

“A votação e a apreciação do projeto sem ouvir a população e toda a categoria foi um golpe. No dia da votação, fomos impedidos de entrar no plenário para acompanhar a votação e fazer as articulações necessárias para barrar essa proposta nefasta que impôs uma taxa de 14% sobre as aposentadorias superiores a dois salários mínimos,” lembra o professor Juscelino, secretário de Assuntos dos Aposentados do sindicato Apeoc.

Para Penha Alencar, tesoureira da Apeoc e professora aposentada, “a reforma aprovada é uma desconsideração completa aos interesses dos professores/as e demais servidores. A modificação da previdência estadual, imposta pelo governo, prejudicou a todos/as, retardando e reduzindo o benefício da aposentadoria para os profissionais da educação que estão na ativa e taxando os aposentados”.

Dentre as muitas adversidades que a Reforma da Previdência impôs, destaca-se a injusta taxa de 14% no valor das aposentadorias que ultrapassam dois salários mínimos, medida que penaliza diretamente aqueles que já dedicaram uma vida de trabalho ao serviço público.

Para reverter essa situação, o sindicato Apeoc elaborou um Projeto de Lei de Iniciativa Popular propondo que a taxa passe a ser apenas sobre valores acima do teto da Previdência nacional, que é de R\$ 7.786,02 em 2024. Isso beneficiará aposentados e pensionistas do estado do Ceará. Para vencer essa batalha, a categoria precisa de mais de 65 mil assinaturas.

“O sindicato Apeoc sempre esteve na vanguarda da luta pela revisão e revogação da reforma da previdência. Desde o início das discussões nacionais, estivemos na linha de frente, combatendo as injustiças e defendendo os direitos dos/as trabalhadores/as. Atualmente, estamos empenhados na coleta de assinaturas para reverter essa situação por meio de um projeto de lei de iniciativa popular. Para isso, realizamos diversos encontros na capital e no interior do estado, visitando escolas e mobilizando a categoria,” ressalta o professor Anizio, Presidente do Sindicato Apeoc e coordenador geral da Frente Norte Nordeste pela Educação.

Junto à Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), o sindicato Apeoc continua firme na defesa dos direitos dos/as trabalhadores/as da educação, lutando por uma previdência justa e digna.





Quando se juntam, os/as trabalhadores/as aposentados/as da Apeoc colocam as pautas em dia e a luta acontece

# NÃO SÓ DE LUTAS É FEITA A ROTINA DE TRABALHADORES APOSENTADOS DA APEOESP

Fotos: Angélica Alves @angelicaafotografia

**A** pesar de todos os malfeitos – que não são novidade quando se fala de governos como os de Dória e Tarcísio – a resiliência do professorado paulista se mantém inabalável, incluindo principalmente, a dos aposentados.

Perdas salariais constantes, desvalorização da carreira, sucateamento das escolas, tentativas de privatização e quase nenhuma atenção aos conteúdos pedagógicos são alguns dos absurdos e heranças dos últimos governantes paulistas para a Educação Pública.

Sem contar as maldades da vez: a sanha para retirar pelo menos 5% do orçamento da Educação estadual e a aprovação do projeto inconstitucional das escolas-quartel.

Apesar disso, o Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (Apeoesp) mantém seu poder de mobilização do professorado, tanto aqueles da ativa quanto o grande contingente de aposentados.

## Devolução do Confisco

Esta continua sendo uma das maiores lutas dos aposentados no Estado de São Paulo. Após conquistar a suspensão do confisco nos salários em dezembro de 2022 – graças à forte atuação da segunda presidenta licenciada e deputada estadual, professora Bebel - ainda assim nossa batalha não chegou ao fim.



A Apeoesp busca agora que o governo devolva tudo o que retirou dos aposentados durante dois anos, tempo que durou o confisco.

Novas mobilizações políticas e mais uma ação na Justiça promovida pela Apeoesp devem acontecer. Na esfera judicial, a última movimentação é a votação que tramita no STF pela

inconstitucionalidade do confisco e que já conta com maioria dos votos favoráveis dos ministros Edson Fachin, Rosa Weber (votou antes de aposentar-se), Carmem Lúcia, Dias Tofoli, Alexandre de Moraes, André Mendonça e Luiz Fux. Agora, aguarda o pedido de vistas feito pelo ministro Gilmar Mendes para seguir na pauta.

## Momentos de Pertencimento

Em meio a tantas agruras, a Apeoesp busca minimizar esse cenário poucas vezes favorável aos professores. A Secretaria de Aposentados promove constantemente atividades que integram professoras e professores.

Em 2023, por exemplo, organizou um Ciclo de Conferências na Casa de Portugal, evento político, mas temperado com muita animação, baile e jantar.

E recentemente, em maio de 2024, Apeoesp realizou um grande encontro envolvendo suas subsedes, reunindo cerca de 400 professores que mostraram um pouco de seus talentos e habilidades manuais. O tema foi “Resiliência”.

Uma grande estrutura foi montada na praça da República, uma das mais tradicionais do centro de São Paulo e em frente à Secretaria de Educação do Estado. Mais uma forma de pressionar o governo para nossas pautas.

Dezenas de estandes com artesanato produzido pelos professores foram expostos em uma grande mostra aberta ao público. Houve também apresentações musicais que ajudaram a valorizar a autoestima de professoras e professores.

Além dos eventos na capital, Apeoesp promove também encontros temáticos em todas as regiões do Estado, debatendo a conjuntura e mobilizando os colegas em reuniões que sempre terminam em confraternização.

*XII Encontro de Aposentadas e Aposentados da Apeoesp, realizado no mês de maio na praça da República, centro de São Paulo.*



## Aulas e oficinas

Este ano o rol de cursos gratuitos da Apeoesp voltados aos aposentados também cresceu. Além de um upgrade nas aulas de artesanato e a manutenção das atividades de dança circular, pintura em tela e do premiado coral Rouxinóis, aconteceu a estreia do curso de Inclusão Digital, já lotado e com fila de espera para novas turmas.

Investir na autoestima dos professores aposentados é essencial para reconhecer sua contribuição vital na educação. Ao promover encontros e atividades coletivas o senso de pertencimento e relevância é fortalecido.

“Reconhecer suas experiências e conhecimentos, oferecendo oportunidades como essa, enriquece tanto os aposentados quanto as novas gerações de educadores”, diz a secretária de Assuntos de Aposentados da Apeoesp, professora Floripês Borioli Godinho.

Eventos comemorativos e homenagens também são importantes para celebrar as conquistas. Dessa forma, os trabalhadores se sentem valorizados e respeitados, refletindo a gratidão da sociedade pelo seu trabalho e dedicação.



# 2024 TEM SIDO REPLETO DE ATIVIDADES PARA OS EDUCADORES EMÉRITOS NO PARANÁ

Fotos: Louize Lazzarim



A alegria e o engajamento presentes nas reuniões da App Sindicato

*Aposentados(as) se reúnem periodicamente para debater as pautas da categoria, realizar atividades de lazer e participar das mobilizações da APP-Sindicato*

O ano de 2024 tem sido repleto de atividades para os(as) educadores(as) eméritos no Paraná, que se reúnem periodicamente para debater as pautas da categoria e realizar atividades de lazer e de inclusão digital.

Realizados nos Núcleos Sindicais e nas Colônias de Praia da APP, em Guaratuba e Itapoá, os encontros são oportunidades especiais de confraternização, socialização e formação política.

Em maio, aconteceu o encontro macrorregional em União da Vitória. Até o final do ano estão previstos outros quatro – em São José dos Pinhais, Assis Chateaubriand, Mandaguari e Apucarana.

Para a secretária de Aposentados(as), Maria Adelaide Mazza Correia, os encontros são uma oportunidade de organizar a luta coletiva. “Nós precisamos ampliar nossos debates para além da sede estadual da APP”, afirma.



*Confraternizar e mobilizar são ações constantes na rotina dos trabalhadores*

## **Pauta salarial**

Um tema de debate nos encontros é a necessidade de uma política de recomposição salarial para professores(as) aposentados(as) sem paridade, que ficaram de fora do reajuste do Piso. A pauta de lutas inclui também a isenção do desconto previdenciário para quem ganha até o teto do INSS.

Os (as) aposentados (as) estaduais se mantêm mobilizados para cobrar o fim do desconto abusivo, imposto pela Reforma da Previdência em 2019, quando o governo estadual passou a confiscar 14% dos salários de quem dedicou a vida à educação.

## **Inclusão digital**

Habilitar os(as) aposentados(as) a participarem ativamente do mundo digital, esta é uma das preocupações da Secretaria. Em parceria com a Celepar, empresa estadual de processamento de dados, a APP oferece neste ano dois cursos de inclusão digital: Curso Básico de Smartphone e Smartphone Conecta+.

Os dois cursos já foram realizados em Curitiba no primeiro semestre deste ano. Os próximos serão em Umarama (junho) Paranaguá (julho), Pato Branco (agosto), Laranjeiras do Sul (setembro), União da Vitória (outubro), São José dos Pinhais (novembro) e Paranavaí (dezembro).



# SOLIDARIEDADE, ENTUSIASMO E ARTE EM MOVIMENTO MARCAM PRIMEIRA DÉCADA DO DEPARTAMENTO DE APOSENTADOS

Fotos: CPERS/Sindicato

O Departamento das(os) Aposentadas(os) do CPERS comemorou, em 2024, 10 anos de lutas históricas. Atualmente, as(os) professoras(es) e funcionária(os) de escola aposentadas(os) gaúchas(os) enfrentam uma realidade de desrespeito e desvalorização pelo governo de Eduardo Leite (PSDB).

Em um esforço contínuo para manter viva a participação cultural e política das(os) aposentadas(os) do CPERS, mesmo diante dos desafios impostos pelo ambiente político e social atual, o Departamento das Aposentadas(os), juntamente com

o Departamento de Cultura do Sindicato, tem desenvolvido ações que incentivam a participação da categoria em projetos culturais.

Em 2016, o departamento lançou o livro “Maturidades em Belos Versos”, com 60 poesias escritas pelas aposentadas que participaram, em 2015, do concurso de poesias organizado pelo CPERS. Ainda no mesmo ano, aposentadas(os) apresentaram peças teatrais, de cunho político, nos Encontros Regionais nos 42 núcleos.

Dando continuidade às atividades do Departamento, realizaram-se os

Encontros Estaduais das(os) Aposentadas(os). O Desafio das Danças tomou conta das edições, com as “Danças Populares dos Anos 70”, em 2018, “Danças Folclóricas Brasileiras”, em 2022, “Danças Internacionais” em 2023. Alegria, disposição e entusiasmo foram protagonistas nesses eventos.

Em setembro de 2022, o Departamento realizou a Marcha das Aposentadas(os) e o Tricô da Resistência. Dezenas de mantas de tricô, confeccionadas pelas mãos daquelas(es) que dedicaram a vida à educação, abriram a caminhada

*Diretoras do  
departamento dos(as)  
aposentados(as) do  
CPERS, Alda Souza,  
Glaci Weber e  
Juçara Borges*







histórica em Porto Alegre, em defesa da Democracia, contra o confisco dos salários das aposentadas(os), pela valorização das funcionárias(os) de escola, pelo pagamento integral do Piso e por um IPE Saúde público e de qualidade.

Em 2024, o CPERS realizou a 5ª edição do Encontro Estadual das(os) Aposentadas(os), reunindo educadoras(es) aposentadas(os) dos 42 núcleos do Sindicato, integrando trabalhadoras(es) todo o estado. O evento ocorreu no Centro de Eventos de Nova Petrópolis. Foram dois dias de intensas

trocas de conhecimentos, sendo um importante momento de construção de diálogos para a luta por reconhecimento das(os) educadoras(es) aposentadas(os), esquecidas(os) pelo governo Eduardo Leite (PSDB), mas essenciais para a defesa de uma educação pública de qualidade no Rio Grande do Sul.

Recentemente, o Departamento das(os) Aposentadas(os) do CPERS lançou a Campanha Solidária “Pés Quentinhos”. A ação consiste em reunir as(os) professoras(os) e funcionárias(os) aposentadas(os)

dos 42 núcleos para confeccionar mantas, cobertores e meias infantis de lã, crochê e tecidos para crianças desabrigadas pelas enchentes que assolaram o Rio Grande do Sul, durante o mês de maio.

A ideia é que cada ponto do tricô e crochê solidário tenha o conforto e o carinho das vovós do Sindicato. As doações estão sendo entregues em abrigos e escolas estaduais, e fortalecem os laços comunitários, reforçando o papel essencial do Departamento das(os) Aposentadas(os) na construção de uma sociedade mais justa e acolhedora.

# DO BAZAR ÀS MOBILIZAÇÕES: A ALEGRIA E O ENGAJAMENTO ANDAM LADO A LADO

Fotos: Assessoria de comunicação/FETEMS



*União e bem-estar sempre presentes nas atividades voltadas para os trabalhadores aposentados do Mato Grosso do Sul*

**A** Federação dos Trabalhadores em Educação de Mato Grosso do Sul (Fetems), por meio da Secretaria dos Aposentados e Assuntos Previdenciários, desenvolve atividades para contemplar os(as) aposentados(as) do Estado: encontros, saraus, viagens, mobilizações e tudo o que envolve o bem-estar de quem dedicou e ainda dedica a vida dentro e fora dos muros das escolas.

A diretora dos Aposentados/as e Assuntos Previdenciários da Fetems, professora Olinda Conceição da Silva, destaca que umas das ações mais aguardadas é o Sarau Sindical e Cultural, onde a interação e a diversão tomam conta dos espaços com muita leveza e alegria. Nestes encontros, há também os debates sobre as mobilizações e as lutas da categoria.



*Atividades recreativas e muita interação fazem parte da rotina de quem vive o dia a dia do sindicato*

O Sarau Sindical e Cultural e Encontros Regionais acontecem trimestralmente, sendo os mais recentes nas regionais de Costa Rica, Coxim, Ivinhema, Glória de Dourados, Angélica e Três Lagoas.

### **Bazar**

Todos os 74 Simteds de Mato Grosso do Sul fazem as suas ações aos aposentados(as). A ACP, sindicato de base da professora Olinda, desenvolve o Bazar da ACP de Campo Grande, que também é uma ação que valoriza os(as) aposentados(as) e faz parte das atividades do Projeto Viver Melhor, da Secretaria dos Aposentados da instituição.

### **Viagens**

As viagens também são organizadas pela Fetems para valorizar e engajar os(as) aposentados(as). Em 2024, o destino de 52 aposentados(as) foi o Morro de São Paulo, na Bahia. Outro passeio de destaque foi a viagem a Bodoquena, cidade turística de Mato Grosso do Sul, onde acontece a Rota Pantaneira.

A Presidenta da Fetems, Professora Deumeires Morais, disse que atividades como essas são muito importantes, porque dá oportunidade para que os(as) aposentados(as) possam continuar na ativa, se inteirando e socializando.

### **Mobilização**

A luta e a mobilização estão no DNA dos aposentados(as) de Mato Grosso do Sul. A Fetems reuniu aproximadamente 600 servidores públicos, na

Assembleia Legislativa do estado, contra o desconto de 14% sobre a folha de pagamento das pensões e aposentadorias.

“Ao longo dos 45 anos de história da Fetems, em defesa da luta dos(as) trabalhadores(as) em educação, os(as) aposentados(as) foram fundamentais, e por isso hoje, trabalhamos todas estas ações no sentido de reconhecimento da importância que tiveram na construção desta Fetems forte”, finalizou Deumeires.



# A REESTRUTURAÇÃO DO BRASIL PASSA PELA DEFESA DA PREVIDÊNCIA PÚBLICA E A GARANTIA DA DEMOCRACIA

Foto: Gustavo Sixel



**A** Secretaria de Aposentados(a) do Sindicato Estadual dos Profissionais do Estado do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) esteve em audiência com o ministro da Previdência Social, Carlos Lupi, na expectativa de avançar no resgate de direitos conquistados nas lutas, que há décadas vêm sendo destruídos.

O Sepe defende um projeto de governo democrático contra o retrocesso, o negacionismo e o ódio de classe. A Carta de Conservatória,

de 2022, além de fazer uma defesa veemente da democracia contra o avanço da extrema-direita, também defende o “revogaço” das medidas que retiram direitos da classe trabalhadora.

“A defesa das revogações das reformas da Previdência Social, desde Fernando Henrique, até hoje, é nossa decisão política. A luta não vai terminar enquanto não houver uma compreensão de que aposentar é direito e não privilégio”, avalia o Sepe.

*Aposentadas no Palácio Guanabara protestando durante a Ceia da Indignação dos funcionários públicos estaduais, dia 19 de dezembro de 2023.*

*Aposentadas no lançamento da campanha “Tirem as Mãos da Nossa Previdência”, na Câmara de Vereadores do Rio de Janeiro em novembro de 2023.*

Existem muitas narrativas sobre déficits e impactos negativos nas folhas de pagamentos, fruto das aposentadorias. “Essa visão etarista e covarde em uma sociedade que envelhece pela conquista do direito de longevidade deve ser desconstruída”, completa. Vários estudiosos têm apontado que déficits financeiros e atuariais são frutos de erros e negligências ocorridas na má administração da parte contributiva patronal, e não dos trabalhadores/as.

A defesa da reconstrução da Previdência se articula com a defesa do pagamento do Piso Nacional nas carreiras, com concurso público, com o fim das políticas de abonos e sobras, com ocupação dos conselhos da Previdência em cada município.

“Reafirmamos, assim, que a Previdência Social e o sistema de Seguridade Social, elaborados a partir da Constituição de 1988, são o maior programa de distribuição de renda do país e não podem continuar sendo desmontados. Portanto, é hora de reconstrução da nossa Previdência Pública pois, na história de luta da classe trabalhadora, é tão importante como o pleno emprego e o salário. Devemos ser intransigentes na luta por um bem-viver humanizado e republicano que passa pelo direito de existir após a aposentadoria. É importante comprometer cada candidato a vereador/a e prefeito/a com a defesa da Previdência Pública nas eleições municipais desse ano”, defende o Sepe.



Plenária de Aposentados do Sepe em 12 de março de 2024.

Foto: Luiz Paulo Corrêa e Castro



Reunião da Secretaria de aposentados do Sepe RJ com o ministro da Previdência, Carlos Lupi, em Brasília, dia 10 de abril de 2024.

Foto: Divulgação Sepe

Aposentados participam de ato unificado da educação no dia 19 de junho de 2024.



Foto: Luiz Paulo Corrêa e Castro



Foto: Flávia Marques

# PLANO DE LUTAS ATUALIZADO COM SUCESSO

Fotos: Jailson Budu



Companheiros/as do Sindeducação atualizam plano de lutas



**O** II Encontro de Aposentadas e Aposentados, realizado pela Secretaria de Aposentados (as) nas tardes dos dias 22 e 23 de maio na sede do Sindicato dos Profissionais do Magistério da Rede Municipal de São Luís (Sindeducação), serviu como momento de aprendizado e convivência, e também para atualizar o Plano de Lutas do segmento para os próximos dois anos.

Em um dos pontos altos da programação, após a palestra da professora Rivânia Moura (Universidade do Estado do Rio Grande do Norte) sobre o tema “Qualidade de Vida com previdência plena: nenhum direito a menos”, houve a oportunidade para os(as) participantes esclarecerem dúvidas sobre a aposentadoria plena.



*Encontro da categoria promove integração entre os participantes*

## **NENHUM DIREITO A MENOS**

Ainda sobre a Reforma da Previdência, tratada pela professora Rivânia em sua fala durante o Encontro, no último dia 19 de junho o Supremo Tribunal Federal formou maioria para reconhecer a inconstitucionalidade de diversos pontos dessa retirada de direitos dos/as trabalhadores/as. O julgamento foi suspenso por um pedido de vistas do ministro Gilmar Mendes, impedindo que os direitos dos aposentados sejam restituídos imediatamente

Se o reconhecimento da inconstitucionalidade se mantiver, os aposentados/as poderão, por exemplo, voltar a ter isenção de alíquota previdenciária até o limite do teto do regime geral e, caso o STF reconheça a retroatividade dessa cobrança ilegal, os valores a mais já pagos poderão vir a ser devolvidos aos aposentados(as). A gestão “Da Unidade Vai Nascer a Novidade”, do Sindeducação, reforçou que a entidade seguirá acompanhando e empreendendo esforços para que não haja nenhum direito a menos para a categoria.

## **QUALIDADE DE VIDA**

A Secretaria de Aposentados(as) realizou, posteriormente, no dia 19 de junho, roda de conversa com o tema “Saúde e bem-estar na terceira idade”, com a professora Vanda Maria de Jesus Cardoso e, em seguida, uma oficina de adereços juninos, com Silvana Serra e Renata Souza, em um momento de muita descontração e aprendizado.





# RESPEITO AOS APOSENTADOS, RECONHECENDO E VALORIZANDO A SUA IMPORTÂNCIA SOCIAL

*Em um grande movimento no Dia Internacional de Luta das Mulheres – 8 de Março, as aposentadas ocuparam as ruas de Vitória/ES e caminharam pelas ruas da capital ao lado de trabalhadoras e trabalhadores da educação, entre outras categorias, reafirmando a pauta Pela Vida das Mulheres, das Cidades, do Campo, das Águas e das Florestas*

*Os (as) aposentados (as) que tanto contribuíram com a educação pública e com as lutas sindicais no Estado merecem reconhecimento e respeito*



O Sindicato dos Trabalhadores em Educação Pública do Espírito Santo (Sindiupes), por meio da Secretaria de Aposentadas/os, tem como uma de suas prioridades a defesa e a ampliação dos direitos de trabalhadores/as aposentados/as e, nesse sentido, luta de forma permanente por uma política de valorização da categoria.

Também desenvolve ações com a finalidade de contribuir com a sua formação, integração e qualidade de vida. Ao longo do ano, são organizados encontros, palestras, cursos, reuniões e atividades que buscam promover o debate sobre seu direitos e chamar a atenção para a importância dos/as trabalhadores/as aposentados e de suas experiências para a construção de uma sociedade melhor.

### Forte atuação

Buscando ampliar ainda mais a participação e a atuação de aposentados/as, o Sindiupes segue intensificando suas ações para manter a categoria sempre bem informada e atualizada sobre as ações do sindicato e deliberações da categoria.

No primeiro semestre deste ano, promoveu Rodas de Conversa e Reuniões no município de Cachoeiro de



Em março deste ano, aposentadas/os, juntos aos profissionais da ativa, estiveram presentes na I Assembleia dos Trabalhadores em Educação da Rede Estadual, participando dos debates e das deliberações

Itapemirim (ES) e também na Região Serrana, se reunindo com aposentados/as dos municípios de Marechal Floriano, Santa Maria de Jetibá, Santa Teresa e Venda Nova do Imigrante.

### Luta por direitos, justiça e igualdade

Garantir os direitos das/os aposentadas/os é uma luta incansável da atual Diretoria do Sindiupes, tanto nos aspectos jurídicos como políticos, já que em todas as reuniões e negociações com o governo do Estado e

prefeituras as reivindicações da categoria são sempre defendidas.

Nas assembleias e mobilizações organizadas pelo sindicato, a participação da categoria tem sido muito importante e, muitas vezes, decisiva, fortalecendo as lutas por avanços, contra os retrocessos sociais e em defesa da Educação Pública Gratuita e de Qualidade.

### Encontro Estadual

Entre as diversas ações do sindicato direcionadas aos aposentados/as, destaca-se o Encontro Estadual, que teve a sua sexta edição em 2023, reunindo mais de 2 mil educadores aposentados.

O evento foi uma oportunidade para a categoria se integrar, ampliar seus conhecimentos e se informar sobre as ações do Sindicato, além de fortalecer as lutas em defesa de seus direitos. Em meio a inúmeras atividades, os aposentadas recebem apoio e mensagens de motivação para que nunca parem de sonhar, e continuem fazendo e realizando seus projetos de vida. São momentos especiais de atualização, reencontro e descontração para aqueles que dedicaram sua vida à nobre tarefa de educar.



# “RESPEITA A MINHA HISTÓRIA, RESPEITA MINHA LUTA”

Fotos: Divulgação SINDIUTE



Ana Cristina Guilherme, presidenta do SindiUte, reforça importância de acolher e homenagear profissionais aposentados

**A** aposentadoria representa uma fase importante na vida dos trabalhadores/as, marcada pela expectativa de tranquilidade financeira e descanso merecido. No entanto, muitos aposentados do setor educacional enfrentam desafios devido a cortes nos benefícios e desvalorização por parte dos governos. O Sindicato União dos Trabalhadores em Educação

(SINDIUTE), de Fortaleza (CE), se destaca como uma voz ativa na defesa dos direitos desses profissionais, garantindo a paridade salarial e representando-os continuamente após a aposentadoria.

São realizados encontros para debates e troca de ideias, destacando a importância desses profissionais e a necessidade de valorização por parte

do governo. O Encontro dos Aposentados é uma forma de o sindicato acolher e homenagear os profissionais da educação que, apesar de não atuarem mais diariamente, deixaram contribuições valiosas para a construção da sociedade.

Os últimos encontros, realizados em setembro de 2023 e março de 2024, contaram com a participação de



*Valorização dos aposentados é compromisso do SINDIUTE*

diversos profissionais, que se reuniram com o objetivo de promover engajamento e interação, em atividades que duraram o dia inteiro com palestras, debates e propostas.

O SINDIUTE promove condições justas de trabalho e remuneração digna, além de investir em programas educativos e informativos para os aposentados. Suas iniciativas incluem palestras, informes jurídicos e atividades que mantêm os profissionais engajados e informados sobre seus direitos.

O sindicato celebra as contribuições dos aposentados e promove ações em defesa do serviço público, enfrentando a Reforma Administrativa e garantindo condições de trabalho justas e preservação dos benefícios. O compromisso do SindiUte com a valorização dos/as aposentados/as e a defesa de seus direitos fundamentais inspira futuras gerações a seguirem com dedicação e compromisso.



# EM BH, DA LUTA NÃO SE APOSENTA!

Fotos: Divulgação Sind-REDE/BH

**P**rofessores/as aposentados da Rede Municipal exigem seus direitos. A perda de direitos por aposentadas e aposentados é um fenômeno mundial, que tem se intensificado nos últimos anos e retirado a garantia de segurança financeira para viver a velhice com dignidade.

Alguns exemplos dessa triste realidade são a mudança desfavorável do cálculo de benefício, os baixos índices de reajuste com consequente achatamento da renda à medida que os anos passam, a cobrança de contribuição previdenciária na aposentadoria, o fim do direito à paridade e à integralidade no serviço público

e o desrespeito à carreira construída pelo profissional quando em atividade.

Em Belo Horizonte, os ataques ao segmento de professores/as aposentados/as da Rede Municipal de Ensino são sistemáticos. Em 2022, o auge foi alcançado com a administração Alexandre Kalil e Fuad Noman, que, para colocar fim a uma greve e dividir a categoria, concedeu dois níveis de progressão automática à ativa (o equivalente a 10%), deixando de fora os aposentados com direito à paridade. Uma manobra realizada com o claro objetivo de mascarar o descumprimento de um direito constitucional.

*Contra a perda de direitos, protesto! Trabalhadores aposentados lutam por melhores condições*



## A busca por justiça

No momento da escrita deste texto, o departamento jurídico do Sind-REDE/BH, a Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte (Assemp BH) e escritórios particulares de advocacia atuam para desmascarar a manobra do governo. Já houve ações julgadas procedentes em instância local, porém a prefeitura não acatou as decisões e recorreu ao STF, que agora vai arbitrar sobre o tema, tornando-o de repercussão geral. A implicação desse caso, havendo decisão positiva ou negativa, impactará, em nível nacional, todos os servidores aposentados com direito à paridade.



## O surgimento do Coletivo

É urgente que aposentadas/os brasileiros/as se organizem e unam forças em defesa dos nossos direitos. Essa premissa levou à formação do Coletivo de Professoras e Professores Aposentados do Sind-REDE/BH, cuja organização se diferencia de outros potentes e relevantes formatos por se inserir organicamente na estrutura sindical.

O Coletivo conta com a contribuição de pessoas de diferentes perfis e busca manter a coesão do segmento. O grupo participou da construção das políticas educacionais para a rede pública da cidade de Belo Horizonte.

“Pisamos o chão da escola e foi desse lugar que defendemos pautas fundamentais à construção de uma educação de qualidade. Hoje, falamos de um outro lugar. Como quando em atividade, continuamos aderindo a pautas importantes para uma sociedade mais justa, mas adicionamos à nossa luta as especificidades da nova fase da vida”, declarou o Coletivo de Aposentados do Sind-Rede/BH.

“Por que lutamos? São muitas as nossas bandeiras. Dentre elas, lutamos pelo pagamento integral do Piso do Magistério no nível inicial da carreira; pela recomposição salarial conforme

previsto na Lei do Piso; pelo respeito à regra constitucional da paridade que garante ao aposentado toda vantagem dada ao servidor ativo quando da reestruturação da carreira; por maior transparência na gestão dos recursos que compõem o fundo previdenciário e pelo fim do confisco de aposentadorias. A conjuntura obriga-nos a persistir no lema “Da luta ninguém se aposenta!”. É preciso impedir que mais dos nossos direitos sejam retirados e combater quem quer o apagamento daquelas e daqueles que, por terem se aposentado, já não são mais assunto relevante a ser considerado pela administração pública”, conclui.



Fotos: Deva Garcia

# FORTALECER A PARTICIPAÇÃO: DA PRIMEIRA CONFERÊNCIA AOS CURSOS POR TERRITÓRIO

**A**s ferramentas de participação favorecem a ampliação e a diversificação da luta, enriquecendo tanto as vivências de cada um, quanto as elaborações políticas coletivas. A Secretaria de Aposentados do Sindicato dos Professores do Distrito Federal (Sinpro-DF) tem uma experiência recente bastante virtuosa sobre como os diálogos participativos se desenvolvem.

Em 2023, a Secretaria de Aposentados do Sinpro-DF realizou uma pesquisa intitulada “Aposentadoria Ativa”, que tinha o objetivo de conhecer melhor o perfil dos aposentados/as da categoria. Esse estudo também foi um importante instrumento de escuta, que permitiu identificar com mais precisão as demandas específicas do segmento.

Realizada em parceria com o Laboratório de Psicodinâmica e Clínica do Trabalho da UnB, a pesquisa trouxe apontamentos importantes que se desdobraram em ações, como a I Conferência de Aposentados e Aposentadas do Sinpro-DF – uma atividade inovadora.



A Conferência aconteceu nos dias 26 e 27 de março, e contou com expressiva participação. Os eixos temáticos foram os 20 anos do Estatuto da Pessoa Idosa e os 75 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Foi da Conferência que nasceu outra iniciativa inovadora: os cursos de formação por território para aposentadas/os. A proposta é descentralizar os encontros, para que o acesso à formação seja ampliado. Embora nem todos os aposentados sejam pessoas idosas, há muitas pessoas idosas entre os aposentados, e é fundamental considerar suas condições para poder incluí-los.

Com os temas “O cuidado como um direito humano: que história é essa?” e “Sociedade do cuidado”, os cursos regionalizados têm atraído pessoas idosas e proporcionando momentos de diálogo, troca, formação e amizade.

“Estamos promovendo encontros e reencontros, falando de autocuidado e do cuidado que o Estado tem que ter com os aposentados”, afirma Elineide Rodrigues, coordenadora da Secretaria de Aposentados do Sinpro-DF. “Temos que ter o olhar do cuidado para um segmento que está envelhecendo e tem limitações que devem ser consideradas. Precisamos ir até eles e elas”, conclui.

*Conferência discutiu os 20 anos do Estatuto da Pessoa Idosa e os 75 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos*



# SAINDO DA ROTINA COM PASSEIOS E ATIVIDADES CULTURAIS

Fotos: ASCOM/SINPROEEMMA

*Comemoração do Dia dos Aposentados*

**A** secretaria de Aposentados do Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica das Redes Públicas Estadual e Municipal do Maranhão (Sinproesemma) promoveu diversas atividades no primeiro semestre de 2024, proporcionando momentos de alegria, conhecimento e integração para seus associados aposentados.

Em janeiro, a comemoração do Dia dos Aposentados reuniu dezenas de participantes em uma confraternização especial. O evento contou com palestras sobre saúde e bem-estar, além de atividades recreativas, fortalecendo os laços entre os associados.

Entre os dias 16 e 22 de junho, aconteceu o 9º Passeio dos Aposentados. Os participantes viajaram para a praia de Pipa, cidade de Natal e João Pessoa, em uma viagem cheia de descobrimento, aventura e emoção.

Além disso, os aposentados participaram do Arraial da Educação, celebrando a cultura nordestina com danças e comidas típicas.

Segundo Edna Castro, secretária de Aposentados, essas atividades não só proporcionaram momentos de lazer, mas também reforçaram os laços de amizade entre os associados.

Já o presidente do Sinproesemma, Raimundo Oliveira, ressaltou a importância de valorizar a categoria.

“Ver a satisfação e o brilho nos olhos de cada uma aposentada(o) é recompensador. Cada sorriso, cada comentário que recebo deixa claro o quanto essas atividades foram significativas. E é para isso que trabalhamos todos os dias, valorizar os educadores e garantir direitos e também proporcionar esses momentos às nossas aposentadas(os) que tanto já contribuíram para o desenvolvimento da educação do nosso Estado e também para o Sinproesemma”, pontuou Oliveira.





*Passeio dos Aposentados*



*Aposentados no arraial do Sinproesemma*



## GRATIDÃO

Foi a palavra mais ouvida em nossa excursão.

E é a maior medida em caráter reconhecedor.

Que aqui demonstro enquanto professor.

Não importa se é algo valioso ou se pela simplicidade de uma flor.

Por tudo que desfrutamos só gratidão a Deus nosso Senhor!

Novo passeio, novas amizades...

Conhecendo várias cidades

Foram momentos de alegria e satisfação praiais, forró e muita curtição.

Fazendo todo sentimento aflorar

De passeios como este quero sempre participar.

Pedindo ao SINPROESSEMA nunca deixe de organizar

Eventos nessa magnitude que fez nossas forças renovar.



**Professora aposentada ANA COSTA**

Participante do 9º Passeio dos Aposentados do Sinproesemma.

# CORAL PROMOVE A INTEGRAÇÃO E ELEVA A AUTOESTIMA

Fotos: Arquivo Sinproja



A música dá o tom da alegria dos trabalhadores aposentados do Sinproja

**O**s aposentados/as do Sindicato Dos Trabalhadores em Educação do Município de Jaboatão dos Guararapes (Sinproja) são dinâmicos(as) e participam ativamente de todas as atividades programadas, como plenárias, assembleias, seminários ou mesmo ações de rua como caminhadas, vigílias e atos públicos.

O carro-chefe da Secretaria de Aposentados(as) e Assuntos Previdenciários do Sinproja, comandada pelos diretores Mavíael Frazão e José Roberto, é o coral criado em 25/10/2017. A evolução vem sendo acompanhada pelo maestro Cristiano

de Oliveira Carneiro, que trabalha acompanhado de seu filho, o tecladista Asafe Carneiro, e do baterista César Antônio.

O Coral do Sinproja é composto por 42 pessoas, entre sopranos, contraltos e tenores, sendo 35 mulheres e sete homens, todas (os) aposentadas(os). O grupo adotou um repertório eclético: cantam músicas juninas, carnavalescas e natalinas, bem como MPB, com destaque para "A Banda", de Chico Buarque, e "Para Não Dizer que Não Falei das Flores", de Geraldo Vandré. O repertório também prioriza a valorização da

música nordestina, entre as quais destacamos "Sabiá" e "Asa Branca", de Luiz Gonzaga.

Sua história começou de maneira despretensiosa com o objetivo de motivar encontros semanais de lazer para quem já havia cumprido sua jornada laboral e queria se descontraír e fortalecer os laços interpessoais. A secretaria também visava a propagar a música e elevar a autoestima das(os) companheiras(os) aposentadas(os), proporcionando qualidade de vida com participação, harmonia e respeito entre o grupo.



As primeiras apresentações aconteceram no próprio sindicato. O coral foi evoluindo com apresentações em abrigos de idosos, nas ocasiões de entrega de donativos e cantatas natalinas em associações de moradores.

A cada apresentação, o grupo fica mais conhecido e recebe novos convites. Em 2023, o Coral participou da abertura da Conferência Municipal de Educação de Jaboatão dos

Guararapes, da Conferência Estadual de Educação de Pernambuco, do Seminário da Cátedra Paulo Freire da UFPE, da solenidade de conclusão de curso na Universidade de Filosofia do Recife, (Unifafire), e se apresentou no Conservatório Jaboatonense de Música.

Em 2024, teve participação importante nas atividades da Campanha Salarial Educacional da entidade, animando e mobilizando

recém-concursados(as) que chegam para fortalecer as lutas coletivas. O coral também esteve na festa para as mães, promovida pelo SESC, na Faculdade Metropolitana, em Jaboatão, sem falar nas apresentações em diversas escolas do município.

O Coral do Sinproja também foi convidado para estar no Colóquio Internacional promovido pelo Centro Paulo Freire de Estudos e Pesquisas, que ocorrerá em setembro, em Recife.



Harmonia para tocar, cantar e mobilizar

# REDE DE APOIO MÚTUO FORTALECE AS COMUNIDADES ATENDIDAS PELO SINTEAC

Foto: Divulgação SINTEAC



*Encontros e atividades temáticas fortalecem o senso de pertencimento*

**O** Grupo Operativo em Desenvolvimento do Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Acre (Sinteac) é voltado aos aposentados da educação. Trata-se de um ambiente que acolhe esta população. Através de encontros e atividades temáticas, o grupo promove o diálogo, a troca de experiências e a construção de soluções coletivas para os desafios enfrentados pelos aposentados, com ênfase na questão intergeracional.

**Questão Intergeracional em Foco:** o grupo reconhece a importância de abordar a questão intergeracional,

que se refere à relação entre diferentes gerações e às tensões que podem surgir em decorrência de diferenças culturais, valores e expectativas. Através de debates e dinâmicas, os aposentados têm a oportunidade de compartilhar suas perspectivas e experiências, buscando compreender melhor as novas gerações e fortalecer os laços familiares e sociais.

**Combate à Violência contra o Idoso:** o *Junho Violeta*, mês de conscientização de combate à violência contra a pessoa idosa, serve como um alerta para lembrar as diversas formas de abuso - físico,



psicológico, financeiro e sexual. O grupo do Sinteac oferece um ambiente seguro e acolhedor para que os aposentados possam discutir suas preocupações, identificar sinais de negligência ou abuso e buscar ajuda caso necessário.

**Fortalecendo a Comunidade:** O Grupo Operativo do SINTEAC funciona como uma rede de apoio mútuo, onde os aposentados podem encontrar companhia, amizade e solidariedade. As atividades do grupo contribuem para o bem-estar físico e mental dos participantes, combatendo o isolamento social e

promovendo a autoestima e a qualidade de vida.

**Visita Domiciliar aos Aposentados:** esta ação tem como objetivo avaliar a necessidade de acompanhar, através de visitas domiciliares, os aposentados impossibilitados de participarem das atividades como encontros mensais, eventos (datas comemorativas), viagens, assembleia e outros. A prática se mostra necessária para identificar a realidade da situação familiar. Nos últimos meses, temos observado a ausência das mães, pais e avós aposentados em algumas atividades.

Por isso, detectamos cuidadores de seus pais e/ou acometidos de doenças impossibilitando sua participação nas atividades. Diante disso foi elaborado o calendário de visitas.

O grupo de apoio é um instrumento fundamental para garantir os direitos e o bem-estar dessa população, especialmente no que tange à questão intergeracional e à luta contra a violência contra o idoso. Através de ações conjuntas e engajamento, o grupo contribui para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e respeitosa com as diversas gerações.

# JUSTIÇA PARA QUEM CONSTRUIU A EDUCAÇÃO

Fotos: Arantos Fotografia e Emanuelle Wanderle

**E**m Alagoas, a luta das trabalhadoras e dos trabalhadores da educação destaca-se pela participação intensa de aposentados/as. Reforçando o lema “aposentado sim, inativo nunca”, sua presença é massiva em todas as atividades realizadas pelo Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Alagoas (Sinteal).

“Temos o maior orgulho de ver as/os aposentadas/os sempre presentes na luta. Não apenas em atividades só delas, como a marcha das aposentadas que fizemos em janeiro deste ano, mas em todas as mobilizações por valorização da educação pública”, disse o presidente do Sinteal, Izael Ribeiro.

A Marcha das/os Aposentadas/os da Educação desse ano teve como tema “Justiça para quem construiu a educação”. Caravanas dos núcleos regionais se juntaram com aposentadas/os da capital para um grande protesto na porta do Palácio do Governo, exigindo valorização e tratamento digno.

É na luta das/os aposentadas/os que se encontra a alegria e a capacidade de resistência. A Marcha de 2024 aproveitou a proximidade com o carnaval e até criou uma paródia de marchinha para enviar uma mensagem ao governador. Houve uma caminhada durante o verão nordestino e um bloco de carnaval.

“Como não estamos mais nos encontrando na escola, temos a preocupação de manter o vínculo em espaços permanentes. O Coletivo das/os Aposentadas/os realiza atividades semanais. Além disso, temos grupo no WhatsApp e nunca estamos sozinhas. Isso nos mantém mais unidas e, conseqüentemente, mais fortes”, explica Margarida Rocha, secretária de aposentadas/os do Sinteal.

É com essa força toda que elas conseguem quebrar barreiras. E se em algum momento sentem que os governantes estão “esquecendo” desta categoria, não aceitam a crueldade. Aumentam o tom e mostram sua força, a exemplo da histórica derrubada do desconto previdenciário de 14%, implantado pelo Estado depois da reforma da previdência.

“Não foi nada fácil, em plena pandemia, fazer a luta com um grupo de risco. Mas nós entramos na justiça e pressionamos por todos os caminhos possíveis. Conseguimos mobilizar de forma virtual, ir às ruas de forma simbólica, usar as redes sociais para chamar atenção do governo para a nossa disposição. Vencemos, derrubamos o desconto, e reafirmamos para todos que ninguém sai impune se mexe com direito de aposentadas e aposentados da educação”, afirmou Izael.



Aponte a câmera para o QR-Code e veja o vídeo com os aposentados do Sinteal



Trabalhadores na Marcha dos/as Aposentados/as: justiça para quem construiu a educação



# O LEGADO PARA A EDUCAÇÃO É ETERNO

Fotos: ASCOM/SINTEGO



Ato dos/as Aposentados/as em Goiânia, na Praça Cívica



Encontro dos/as Aposentados no clube do Sintego em Caldas Novas



**O**s/as aposentados/as da Educação são tesouros vivos de conhecimento e experiência, cujo legado vai além das salas de aula, cantinas e corredores que um dia habitaram. São professores/as e administrativos/as que dedicaram décadas de suas vidas à Educação pública de Goiás, deixando uma marca eterna na sociedade.

É crucial reconhecer e valorizar a contribuição dos/as aposentados/as da Educação. Valorização que deve ser realizada cumprindo a carreira do magistério, a qual foi destruída pelo atual governo em Goiás, ao não aplicar o percentual de reajuste para todos. Além da destruição da carreira e do confisco dos 14,25%, eles também são excluídos de

bonificações, uma prática que tem se tornado constante no estado, beneficiando apenas aqueles que ainda estão nas escolas.

Aposentados/as sim inativos/as jamais, continuam na luta, agora, pelo fim do confisco que é o desconto dos 14,25%. Em Goiás, após a Reforma Estadual, duas vitórias foram conquistadas pelo Sintego, juntamente com todos/as os/as aposentados/as. A primeira delas é a devolução dos valores descontados indevidamente, antes da vigência da lei, entre abril de 2020 a março de 2021. A segunda foi conquistada em dezembro de 2021, quando todos/as que recebem até R\$ 3 mil ficaram isentos/as deste confisco. A luta segue em Goiás e também em Brasília.

No Dia do/a Aposentado/a, 26 de janeiro, o Sintego realizou um grande ato, onde aposentados/as de todos os cantos do Estado cobraram do Governo de Goiás o fim deste desconto. A atividade foi iniciada na Praça Cívica, com a entrega de uma carta ao Governo, sendo finalizada no Instituto Estadual de Aposentadoria (Goiás Prev) pela revogação dos 14,25%.

Além da luta, o Sintego também realizou momentos de lazer em todo o Estado. Rodas de conversas enriquecedoras nas cidades de Jussara, Itapirapuã, Anápolis e Niquelândia, além de excursões para o clube do Sintego, em Caldas Novas e encontro com atividades culturais em Goiânia.





*Ato no instituto do Estado de Goiás de Previdência - GoiásPrev, do Dia do/a Aposentado/a em Goiânia*



*Encontro de Aposentados/as em Anápolis*

# FOCO NA INTERAÇÃO, FORMAÇÃO E NO MOVIMENTO

*Sintepe busca equilibrar atividades políticas e formativas com interação, cultura e confraternização*

**A** Secretária de Aposentados e Aposentadas do Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Pernambuco (Sintepe) promove atividades que incentivam o bem-estar, melhoram a qualidade de vida e mantêm aposentados/as ativos e informados. Em Recife e nos 13 núcleos regionais do Estado, são realizadas rodas de diálogo, oficinas e plenárias temáticas.

As rodas de diálogo abordam temas como saúde física e psíquica, sexualidade, autocuidado, direitos da pessoa idosa e a importância dos exercícios físicos, criando um espaço acolhedor para troca de experiências. “As rodas de

diálogo são essenciais para que nossos aposentados se sintam ouvidos e valorizados. Aqui, eles podem discutir livremente temas que muitas vezes são considerados tabus, como a sexualidade na terceira idade, e encontram apoio e compreensão entre os pares”, avalia Socorro Assunção, dirigente da Secretaria de Aposentados/as. As oficinas oferecem atividades permanentes, como dança e canto, e o Sindicato planeja ampliar para outras áreas culturais com a nova sede.

As plenárias temáticas, por sua vez, não têm local ou data fixos e são convocadas conforme a necessidade e urgência das lutas da categoria,

Foto: Pericles Chagas/Sintepe



Foto: Agência JCMazella/Sintepe

Socorrinho Assunção (esq.), Ivete Caetano (cent.), Cintia Sales (dir.)



*Grupo de aposentadas/os filiadas/os participantes da Roda de Diálogo sobre Sexualidade da Mulher Idosa*

frequentemente acompanhadas de confraternizações. Durante a Campanha Salarial Educacional 2024, várias plenárias foram realizadas para esclarecer dúvidas e mobilizar aposentados/as na luta por seus direitos, inclusive informando sobre processos judiciais, como os precatórios do Fundef.

Essas iniciativas reforçam o compromisso do Sintepe com a valorização dos aposentados/as, garantindo uma vida ativa, saudável e gratificante. A presidenta do Sintepe, Ivete Caetano, destaca: “Entendemos a base aposentada como parte essencial de nosso Sindicato, nada é negociado com o Governo que não seja a integralidade de nossa base, ou seja, o que tem de benefício para ativo, tem que ter para aposentado. É uma característica de nossos aposentados estarem presentes na luta, nas passeatas, nas assembleias e protestos. Posso dizer que temos uma das bases aposentadas mais aguerridas do Brasil.” A palavra de ordem do Sintepe, “aposentados sim, inativos nunca, educadores sempre!”, reflete essa participação ativa e contínua dos aposentados no cotidiano do Sindicato.



Foto: Agência JCMazella/Sintepe

*Grupo de aposentadas/os filiadas/os acompanhadas da professora e bailarina Anna Miranda realizando exercícios durante evento junino*



Foto: Perciles Chagas/Sintepe

*Mediadora, Mariana Soares, da Caravana da Pessoa Idosa do Ministério Público, debatendo com as aposentadas/os filiadas/os a Sexualidade da Mulher Idosa, durante a Roda de Diálogo*

# CONTRA O ARROCHO SALARIAL E O DESCONTO PREVIDENCIÁRIO

Fotos: Divulgação SINTE-PI





Contra o arrocho salarial e o desconto previdenciário: a luta não pode parar



O segmento dos aposentados/as filiados ao Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica Pública do Piauí (Sinte-PI) é um dos mais atuantes entre os que compõem a categoria no Estado.

Em todas as mobilizações, fazem jus ao lema "Aposentados sim, inativos nunca". A participação deste público é expressiva e essencial para a nossa luta. A 3ª Marcha dos Aposentados da Educação, organizada pela Secretaria de Aposentados do Sinte-PI, no dia 14 de março deste ano, em frente à sede do governo Rafael Fonteles, foi um exemplo de integração e união desse grupo, com participação ativa dos servidores/as ativos/as e do secretário de Aposentados da CNTE, Sérgio Kumpfer.

Durante a manifestação pública, aposentados e ativos de todo o Piauí expuseram para a sociedade a dura realidade imposta pelo governo estadual, relegando ao segmento dos aposentados condições precárias de sobrevivência, com extrema dificuldade para, por exemplo, comprar suas medicações ou se alimentar com o mínimo de qualidade, devido ao verdadeiro massacre provocado pelo desconto previdenciário e arrocho salarial.

O grupo de aposentados do Sinte-PI também participou do Dia Nacional de Luta, no dia 17 de junho, e organiza o próximo Encontro Estadual dos Aposentados previsto para o mês de setembro. Os eventos marcam ainda mais a postura firme deste público que, como destacado pela presidente da entidade, Paulina Almeida, protagoniza a luta pela qualidade na educação pública, pelo respeito à paridade salarial aos aposentados, pela reestruturação da carreira e contra a reforma da previdência que confisca os aposentados com descontos de até 14%.

As reuniões do Coletivo de Aposentados também dão o tom da luta dos aposentados nas reuniões realizadas bimestralmente. Nessas reuniões, a categoria atualiza as informações sobre as mobilizações, ações judiciais e elabora calendário de atividades.

Para finalizar as atividades do ano de 2024, os/as aposentados/as da educação se organizam para participar do 15º Congresso Estadual do Sinte-PI, instância máxima de organização da luta dos trabalhadores/as da educação básica do Piauí.

# A PERSISTÊNCIA DOS 60+ DA EDUCAÇÃO NA REDE PÚBLICA DE MATO GROSSO REVELA UM NOVO PROTAGONISMO

Fotos: Francisco Alves e Latuff

O perfil da população com mais de 60 anos tem se transformado significativamente ao longo dos anos. Essas mudanças refletem um novo protagonismo e uma maior participação desses profissionais no movimento sindical, especialmente entre os aposentados e aposentadas, que estão assumindo um papel ativo nas disputas por direitos.

Os aposentados da educação estão presentes como dirigentes sindicais do Sintep-MT, na representação política dos conselhos de Direitos, no legislativo municipal e na militância da educação popular e participação social. Com a reforma da previdência, criou-se um novo desafio para os/as aposentados/as considerando a incidência sobre a autonomia financeira.

“Atualmente, o foco da atuação tem sido pela reversão dessa atrocidade, sem perder de vista a luta pela garantia de direitos arduamente conquistados, como a paridade salarial, o concurso público, a valorização profissional e o direito à aposentadoria digna com qualidade de vida”, destaca a secretária de Seguridade

Social do Sintep-MT, professora aposentada Angelina Oliveira Costa.

Os profissionais 60+ têm contribuído significativamente para o fortalecimento da base sindical, trazendo consigo a vasta experiência e uma perspectiva histórica que enriquece o movimento. Essa atuação reforça o protagonismo de um segmento que, apesar dos desafios e da discriminação da idade, enfrenta as adversidades de cabeça erguida e continua a lutar pela valorização e defesa dos direitos dos trabalhadores da educação.

Os profissionais da educação pública de Mato Grosso com mais de 60 anos não só continuam ativos, como também mais engajados do que nunca nas lutas sindicais e políticas. Eles representam uma força vital para a resistência contra as políticas que ameaçam a educação pública e o retrocesso na e para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

“Seguimos em marcha por uma educação libertadora, dispostos a ensinar e aprender nesse contexto de novas aprendizagens”, concluiu a dirigente.



*Em busca de mais dignidade para os aposentados, Sintep-MT põe foco na resistência contra as políticas que ameaçam a educação pública*



Fotos: SINTEP-PB

# TRAJETÓRIAS PROFISSIONAIS QUE FICAM PARA SEMPRE NA MEMÓRIA



Trabalhadores do Sintep-PB na Marcha da Classe Trabalhadora

**C**onfira, a seguir, depoimentos de trabalhadores educação aposentados vinculados ao do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Educação da Paraíba (Sintep – PB), e uma declaração da diretora da entidade sobre a importância do combate ao etarismo.

“

Nunca assumi profissão. Sofri assédio moral dentro da escola, mas também adquirei muita experiência. O que mais me constrangia era a falta de material de expediente. Mas sinto muitas saudades das grandes amizades deixadas dentro daquele ambiente de trabalho.

**José Evando de Lima**

Funcionário de Secretaria

”

“

Quando comecei a carreira, tinha acabado de me formar. A minha formação está entrelaçada a minha vida. Trabalhava na rede pública e privada e com três filhos e casa para cuidar, isso era uma verdadeira maratona. No entanto, sinto saudades dos meus pequenos/as, da minha sala de aula. Como eu era feliz quando estava dando aulas!

**Isabel Cristina de Sousa**

Professora pedagógica

”

“

O etarismo, independente de como é manifestado, assim como qualquer outro preconceito, é algo que precisa ser combatido. Está tudo bem envelhecer e isso não deve ser um impedimento para nada. No Brasil, o etarismo é crime, com pena prevista de seis meses a um ano de reclusão e multa.

**Keila Maria Pimentel**

Diretora da Secretaria de Aposentadas e Aposentados do Sintep-PB.

”





*Combate ao etarismo e luta pela melhoria de direitos são agendas do SINTEP-PB*



# PAUTA DE REIVINDICAÇÕES DEFINIDA E CATEGORIA BEM ARTICULADA

Fotos: Divulgação/SINTEPP-PA

Trabalhadores/as aposentados/as do Pará protestam em frente à Assembleia Legislativa do estado contra a aplicação da Lei 9.322/21 para professores/as e pensionistas aposentados/as



**O** Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras em Educação do Estado do Pará (SINTEPP-PA) sempre incentivou a organização dos/as aposentados/as da educação pública do estado. Além da massiva participação em atividades da entidade, o sindicato construiu canais de comunicação diretos com a base e promove eventos, como a tradicional festa junina.

O Sintep também monitora e participa de ações no Instituto de Gestão Previdenciária e Proteção Social, o IGEPPS, questionando quais políticas públicas são destinadas a este grupo que dedicou sua vida a educar os filhos da classe trabalhadora paraense.



Os encontros promovidos pelo sindicato aumentam ainda mais a união da categoria

## PAUTA DE REIVINDICAÇÃO DO SINTEPP PARA O GOVERNO HELDER BARBALHO:

1. O acesso descomplicado ao Portal do Fundef;
2. Participação do Sintep e um representante do grupo de aposentados na Comissão dos Precatórios do Fundef;
3. Solução para os herdeiros que não fizeram inventário;
4. A inclusão imediata dos/as professores/as que trabalharam no período de 1999 a 2003 e que não constam na listagem para recebimento do Fundef;
5. Atendimento presencial para aqueles que não conseguiram fazer o cadastro no Portal do Fundef;
6. Reconhecimento do direito aos Precatórios aos professores que exerciam atividades correlatas (de acordo com o Estatuto do Magistério) na Seduc, Ures, CTRH, CEEJA etc;
7. IGEPPS: que os códigos e identificações sejam claros nos contracheques dos/as aposentados/as;
8. Restituição e agregação das horas-atividades no vencimento-base dos/as professores/as aposentados/as da Educação Geral (antigas 1ª a 4ª séries, hoje 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental).

A articulação do Sintep culminou com a realização, em novembro de 2023, do I Encontro de Aposentadas e Aposentados do Sintep, com o tema “Em defesa dos direitos e da dignidade”. Momento de reencontro e emoção, em que foram compartilhadas as lutas do passado e do presente nestes 40 anos de construção e embates a favor da classe trabalhadora educacional do Pará.

Uma categoria aguerrida que tem um legado de conquistas como o Estatuto do Magistério, o piso salarial nacional e legislaturas trabalhistas. A luta contra a invisibilidade segue ativa e, através da organização, o Sintep seguirá firme na luta por direitos.

# SINTE-RN PROMOVE VIAGEM ANUAL PARA APOSENTADOS(A)S HÁ MAIS DE UMA DÉCADA

*Lazer atrai para luta por direitos e respeito*

O Sindicato dos Trabalhadores em Educação Pública do Rio Grande do Norte (SINTE-RN) organiza anualmente uma viagem de lazer para filiados/as aposentados/as. As viagens acontecem há mais de uma década e incluem destinos em estados como Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, Ceará e Piauí.

Este ano, aproximadamente 170 aposentados/as embarcaram em uma jornada memorável para Gravatá (PE), onde desfrutaram de três dias de descanso e aventura, de 19 a 21 de junho. Durante a viagem, os/as participantes exploraram a cidade, visitando pontos turísticos como a Estação do Artesão e o Mercado Público.

Uma visita ao Polo Moveleiro de Gravatá proporcionou uma visão fascinante da produção local de móveis rústicos, enquanto festas temáticas no Casa Grande Hotel transportaram os/as participantes de volta aos anos 60 e ao espírito junino do Nordeste. O grupo também conheceu a Comunidade Canção Nova e a Capela Nossa Senhora das Vitórias. O retorno da viagem foi marcado por uma parada na cidade de Santa Cruz do Capibaribe, na região do Agreste Pernambucano, conhecido como o maior polo de confecção do Nordeste e um dos maiores do Brasil.

Momentos como esse fortalecem os laços entre filiados/as e entidade, avalia a diretora de aposentados/as do SINTE-RN, professora Marlene Moura: “Nosso cuidado resulta na participação ativa dos aposentados e das aposentadas na luta por direitos e respeito. Esse grupo é engajado, e costuma atender aos nossos chamados”, afirmou.



Fotos: Divulgação SINTE-RN





*Lazer e muita diversão de atividades promovidas pelo SINTE-RN ficam para sempre na memória dos participantes*



# O COMPROMISSO COM A MELHORIA DA EDUCAÇÃO PÚBLICA NÃO SE APOSENTA



Foto: Arquivo SINTE/SC

*Encontro de aposentados do SINTE/SC mobiliza trabalhadores/as a lutarem por melhores condições*

**A** aposentadoria chegou, mas a luta continua. Cientes de que todos os direitos são frutos da mobilização da categoria, os/as trabalhadores/as da educação, mesmo aposentados, permanecem ativos nas mobilizações e ações organizadas pelo Sindicato dos Trabalhadores em Educação na Rede Pública de Ensino do Estado (Sinte/SC).

Com uma agenda intensa de encontros macrorregionais que envolve as regiões oeste, meio oeste e extremo oeste de Santa Catarina, a secretária de Aposentados e Assuntos Previdenciários, Alvetete Pasin Bedin, tem organizado os aposentados nas diferentes regiões do estado, mantendo a categoria consciente de seus direitos. No mês de março, um encontro reuniu mais de 600 aposentados os quais debateram e reforçaram as pautas de luta da categoria.

“Nós saímos de dentro das escolas, mas mantemos o compromisso de garantir valorização a todos que trabalham na educação pública”, afirma Alvetete. Para ela, a busca por uma descompactação da tabela salarial é um compromisso necessário. “Nós somos

parte da história deste sindicato, muitos dos direitos adquiridos hoje são fruto da nossa mobilização. Estar junto com os/as trabalhadores/as por uma tabela salarial descompactada não só valoriza nosso vencimento atual, mas também valoriza o magistério catarinense”, ressalta Alvetete.

Comprometidos com esta pauta, os aposentados estiveram presentes nas assembleias realizadas pelo Sinte/SC, que culminaram em uma potente greve da educação, em abril, e que trouxe conquistas aos/as trabalhadores/as da educação.

O coordenador do Sinte/SC, Evandro Accadrolli, ressalta a força da organização dos aposentados. “Em todas as lutas do magistério, nossos colegas

estão presentes. Por isso, temos como uma das principais pautas é o fim do desconto de 14%”, cita Evandro sobre o confisco aplicado após a reforma da previdência estadual.

O Sindicato liderou um Projeto de Lei de Iniciativa Popular que pede a revogação deste desconto. “Conquistamos as assinaturas do projeto de lei, agora pressionamos os deputados para que tramitem o PL e façam justiça com os/as trabalhadores/as que tanto se dedicaram para a educação pública de Santa Catarina”, destaca Evandro.

Retirar o desconto dos 14% e lutar pela valorização do magistério são alguns dos compromissos do Sinte/SC com seus aposentados.

*Assembleias organizadas pelo Sinte/SC resultaram em uma potente greve da categoria*



Foto: Arquivo Sinte/SC

# GARRA E DISPOSIÇÃO MARCAM OS 47 ANOS DE HISTÓRIA DO SINDICATO SERGIPANO

Fotos: Ascom/ Sintese-SE



O Coral do SINTESE Professora Sônia Maria já existe há 19 anos e é composto, em sua maioria, por professoras aposentadas

“Aposentadas sim, inativas nunca, educadoras sempre”: este é o lema que guia os professores/as aposentados/as que constroem o Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica de Sergipe (Sintese). Não há dúvida que as vitórias e conquistas, ao longo dos 47 anos de história do Sindicato, são fruto da sua garra e da disposição para lutar.

Mesmo assim, essa categoria viveu anos sombrios que até hoje repercutem na vida financeira. Durante 2 anos e 2 meses, entre abril de 2020 e junho de 2022, de forma covarde, o Governo do Estado de Sergipe confiscou 14% dos proventos de aposentadoria de

servidores aposentados. Ao longo deste período, as professoras e professores aposentados/as percorreram o estado denunciando a maldade do Governo e exigindo o fim do confisco. Os/as aposentados/as chegavam a perder por mês entre 600 e 900 reais.

Com o fim do confisco dos 14%, após muita luta, o foco passou a ser outro: pela devolução de tudo que foi indevidamente tomado dos professores e professoras aposentados.

O Sintese, juntamente com outros sindicatos de servidores públicos estaduais, entrou com ação judicial pela devolução dos 14%. A ação

chegou ao Supremo Tribunal Federal (STF). Em maio deste ano, os/as aposentados/as participaram da Marcha, em Brasília, para exigir a devolução do 14%.

O resultado de toda esta luta é que, no último mês de junho, o STF julgou a inconstitucionalidade do desconto dos 14% realizado indevidamente nos valores das aposentadorias de servidores públicos estaduais de Sergipe.

## Sintese Cultural

Em Sergipe, não se fala em luta de professoras e professores aposentados sem falar também em cultura.



Todos os atos e mobilizações contam com apresentações de dança e muita cantoria. Os projetos fazem parte do Sintese Cultural, que teve início em 2009.

Seu objetivo é proporcionar aos professores uma vivência coletiva. A partir desta vivência, o projeto busca fortalecer a autoestima dos profissionais da educação, estimular a pesquisa, o respeito às tradições e as manifestações artístico-culturais. Entre as atividades estão oficinas de Dança Folclóricas, que visam promover, discutir e praticar as danças mais importantes do folclore sergipano.

O Sintese cultural promove também o Canto Coral. O Coral do Sintese Professora Sônia Maria já existe há 19 anos e é composto, em sua maioria, por professoras aposentadas. Elas levam o Coral do Sintese para todo o Brasil e encantam por onde passam. O Coral tornou-se um espaço não só de musicalidade, mas também de luta, de interação social e de libertação.

A luta é fortalecida não só nas ruas e dentro da cultura, ela precisa também de estudo, estratégias, troca de ideais e construção coletiva de encaminhamentos. Por isso, ao longo de todo o ano, o Sintese realiza as Plenárias das Aposentadas, um espaço de formação e troca, onde professoras e professores aposentados deliberam suas ações de luta e se fortalecem em união.



Luta das professoras e professores aposentados de Sergipe pela devolução do 14%



A luta é fortalecida não só nas ruas: precisa também de estudo, estratégias, troca de ideais e construção coletiva de encaminhamentos



Entre as atividades do Sintese Cultural estão as oficinas de Dança Folclóricas, que visam promover, discutir e praticar as danças mais importantes do folclore sergipano. Na foto, as aposentadas dançam o Xaxado



O SINTESE, juntamente com outros sindicatos de servidores públicos estaduais, entrou com ação judicial pela devolução dos 14%. A ação chegou ao Supremo Tribunal Federal (STF)

# SINTET COMEMORA DIA DOS(AS) APOSENTADOS(AS) COM CAFÉ DA MANHÃ E ENCONTRO JURÍDICO EM PALMAS

Fotos: Divulgação SINTET-TO

**O** Sintet Regional de Palmas realizou no dia 24 de janeiro de 2024, um encontro para celebrar o Dia do/a Aposentado/a. Também foi servido um delicioso café da manhã aos aposentados/as, na sede do Sindicato, em Palmas.

Na ocasião, o assessor jurídico falou sobre as mudanças e impactos da Reforma da Previdência, tanto do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) quanto do regime da previdência estadual, sob gestão do Instituto de Gestão Previdenciária do Estado do Tocantins (IGEPREV/TO). Os aposentados/as puderam tirar dúvidas sobre direitos, ações judiciais, revisão de aposentadoria e revisão do piso do magistério entre outros.

O encontro contou com participação dos assessores jurídicos, os advogados Dr. Alex Freire e Dr. Silvanio Mota, a ex-presidente e fundadora do Sintet, professora Rosimar Mendes, o presidente do Sintet, José Roque Santiago e do presidente do Sintet Regional de Palmas, Fábio Lopes.

“O Sintet preza pelo cuidado com a pauta dos aposentados e aposentadas e se mantém vigilante na defesa dos direitos da categoria”, disse o presidente do Sintet, José Roque Santiago.

## Na defesa dos/as aposentados/as da educação!

Na missão de defender os interesses diretos, individuais e coletivos dos profissionais da educação pública, tanto dos/as ativos/as como dos/as aposentados/as, o Sintet tem se pautado na luta pelos direitos dos(as) aposentados/as, pelas vias administrativas competentes, e, principalmente, por via judicial, quando a gestão não reconhece a necessidade de valorizar àqueles que tanto contribuíram com a educação.

## Saiba quais ações o SINTET tem judicializado para garantir os direitos dos(as) aposentados/as:

- Ações coletivas e individuais cobrando o retroativo da data-base 2015, 2016 e 2019 a 2022;
- Ação histórica que busca a equiparação dos vencimentos entre PRONOS e PROEBs;
- Ações visando que o Igeprev conceda as progressões e retroativos de quem tinha direito antes de se aposentar;
- Ação para alterar a tabela dos PRONOS, e incluir o valor do piso no nível I da carreira.

*(Fotos ao lado)  
Direitos dos  
trabalhadores  
aposentados em  
pauta: Sintet-TO  
promove reunião  
para tirar dúvidas e  
repassar informações*



## EM ARAGUAÍNA, SINET COMEMORA ALTERAÇÃO DE LEI QUE BENEFICIA APOSENTADOS E PENSIONISTAS

A regional de Araguaína do Sinet comemora a alteração nas leis municipais (nº 1.808/1998 e nº 116/2022), que trata da contribuição de base dos aposentados e pensionistas do IMPAR - Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores Públicos do Município de Araguaína.

O prefeito de Araguaína, Wagner Rodrigues, encaminhou e a Câmara aprovou por unanimidade, na terça-feira, 22 de maio de 2024, o Projeto de Lei Complementar que altera o desconto dos 14% dos vencimentos dos aposentados. Com o PLC, aposentados e pensionistas passam a contribuir com a previdência somente com o valor que passar do teto estabelecido pela previdência geral.

A presidente do Sinet Regional Araguaína, Rosy Franca ressalta que o projeto de lei que beneficia todos os trabalhadores efetivos da rede Municipal de Araguaína é fruto da luta sindical. “Esse projeto é fruto de nosso trabalho e da luta sindical diária, após várias manifestações dos aposentados e negociações com o gestor municipal, foi enviado para a Câmara e os vereadores aprovaram ontem por unanimidade”.



Confira, a seguir, a lista de recomendações de livros, filmes e podcasts da Revista VITALIDADE. Convide um grupo de amigos/as para comentar as histórias e refletir sobre os aprendizados em cada um deles.

## LIVROS

**LIFELONG LEARNERS – O PODER DO APRENDIZADO CONTÍNUO: APRENDA A APRENDER E MANTENHA-SE RELEVANTE EM UM MUNDO REPLETO DE MUDANÇAS** | AUTOR: CONRADO SCHLOCHAUER

“A matemática é simples: estamos vivendo (muito) mais e o mundo está mudando (muito) mais rápido. O aprendizado é o único caminho para nos mantermos relevantes e ativos.” – Conrado Schlochauer. Aprender a aprender é a única habilidade capaz de transformar a sua vida



**PARA SEMPRE ALICE** | AUTORA: LISA GENOVA

Este livro best-seller do The New York Times é um retrato fiel e realista de uma pessoa que lentamente vai perdendo seus pensamentos e suas lembranças para o mal de Alzheimer e nos ensina que, mesmo com os aspectos da vida desaparecendo de nossa mente aos poucos, cada dia também traz uma nova oportunidade de viver e amar.



**REPENSANDO ATITUDES** | AUTOR: SERGIO VILLAS-BOAS

Neste livro, o autor prioriza os textos de psicologia úteis ao autoconhecimento e ao entendimento do processo da saúde mental na maturidade. São profundas reflexões sobre comportamento. A ideia é iluminar a condição humana através da psicologia, da filosofia e das artes. Como? Focalizando experiências concretas, refletindo sobre temas contemporâneos, aprimorando o querer, incentivando o bom senso e investindo em uma vida mentalmente saudável.



**CURATELA - PERGUNTAS E RESPOSTAS**

AUTORA: NATÁLIA CAROLINA VERDI

Sem preocupação com normas acadêmicas, o texto tem como objetivo esclarecer pontos sobre a curatela da maneira menos técnica e mais clara possível.



**ENVELHECIMENTO ARTIVO**

AUTORA: CINTHIA LUCIA DE OLIVEIRA SIQUEIRA

Envelhecimento Artivo – um envelhecimento ativo ancorado nas artes – é um livro que apresenta a pessoa idosa sob uma perspectiva diferente, abordando-a por um prisma histórico, em devires.



## PODCASTS

### **CURSO DA VIDA** | PODCAST DO SESC SP

10 episódios, com os mais variados temas como: “Economia da longevidade”, “gênero e sexualidade”, “O que é gerontecnologia”, “com que roupa vou envelhecer”, entre outros.

**COMO OUVIR:** Tocadores digitais (Spotify, Amazon Music, entre outros) e canal Sesc Digital no YouTube

### **TRAJETÓRIAS NO TEMPO: HISTÓRIAS QUE VALEM A PENA CONTAR**

Criado por profissionais e pacientes da Unidade de Referência à Saúde do Idoso Geraldo de Paula Souza (URSI-GPS), uma unidade do Sistema Único de Saúde (SUS) ligada à Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, esse projeto busca dar voz às pessoas idosas para discutir os desafios associados à fragilidade na velhice.

**COMO OUVIR:** Spotify

### **DRAUZIOCAST**

Este é o podcast do dr. Drauzio Varella, com áudios sobre diversos assuntos em Saúde, de aids à importância de lavar as mãos, além de comentários sobre grandes assuntos em pauta.

**COMO OUVIR:** Disponível em todos os tocadores de áudio

### **NÃO INVIABILIZE**

O canal Não Inviabilize é um espaço de contos e crônicas, um laboratório de histórias reais. Você ouve as suas histórias misturadas às da apresentadora Déa Freitas! Quadros do canal: Amor Nas Redes - histórias de amor, afeto, saudade; Picolé de Limão - histórias do cotidiano, ciladas, trapagens, muita história revoltante; Luz Acesa - histórias de terror, suspense e mistério; Ficção da Realidade - histórias ficcionais interativas; Mico Meu - histórias engraçadas; Alarme - histórias que servem de alerta, gatilhos emocionais.

**COMO OUVIR:** Disponível em todos os tocadores de áudio

### **UM SENHOR ESTAGIÁRIO** | 2H 01MIN | COMÉDIA | DIREÇÃO: NANCY MEYERS

Jules Ostin (Anne Hathaway), uma criadora de um site bem-sucedido de vendas de roupas que, apesar de ter apenas 18 meses, já tem mais de duas centenas de funcionários. Quando sua empresa inicia um projeto de contratar idosos como estagiários, em uma tentativa de colocá-los de volta à ativa, cabe a ela trabalhar com o viúvo Ben Whittaker (Robert De Niro). Aos 70 anos, Ben leva uma vida monótona e vê o estágio como uma oportunidade de se reinventar.

**COMO ASSISTIR:** Amazon Prime Video

### **MEU PAI** | 1H 38MIN | DRAMA | DIREÇÃO: FLORIAN ZELLER

Anthony (Anthony Hopkins) é um homem idoso que sofre de demência e acabou de dispensar sua cuidadora. Ele se recusa a aceitar ajuda de sua filha Annie (Olivia Colman), que está se mudando para Paris e se preocupa em garantir os cuidados dele enquanto estiver fora.

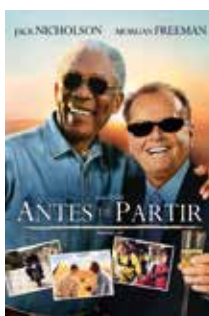
**COMO ASSISTIR:** Netflix

### **ANTES DE PARTIR** | 1H 36MIN | AVENTURA, COMÉDIA, DRAMA

Carter Chambers (Morgan Freeman) é um homem casado, que há 46 anos trabalha como mecânico. Submetido a um tratamento experimental para combater o câncer, ele se sente mal no trabalho e com isso é internado em um hospital. Logo passa a ter como companheiro de quarto Edward Cole (Jack Nicholson), um rico empresário que é dono do próprio hospital.

**COMO ASSISTIR:** Amazon Prime Video e Max

## FILMES



# QUEM TEM MAIS IDADE TEM MAIS DIREITOS

*Você sabia que além do Estatuto do Idoso, existem outras leis que protegem os idosos como o Código de Defesa do Consumidor, a Lei dos Planos de Saúde, leis tributárias etc? Para deixá-lo informado sobre isso, reunimos alguns benefícios a que você tem direito por ter mais de 60 anos.*

## Saúde

O idoso tem direito ao atendimento preferencial, no Sistema Único de Saúde (SUS). Em casos de internação, tem direito à acompanhante. Também deve receber os medicamentos gratuitamente, sobretudo os de uso continuado (para doenças como hipertensão, diabetes etc.), assim como próteses e órteses.

O idoso internado ou em observação em qualquer unidade de saúde tem direito a acompanhante, desde que o médico assistente autorize.

## Lazer, Cultura e Esporte

A lei assegura o desconto de 50% nos ingressos dos cinemas, teatros, jogos e demais espetáculos. Aproveite e divirta-se!

## Financiamento Imobiliário

O Estatuto do Idoso prevê que 3% das unidades residenciais dos programas habitacionais devem ser reservadas às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

O banco não pode se recusar conceder um financiamento imobiliário só porque você é idoso. Isso é discriminação! O fato deve ser comunicado imediatamente às autoridades para que providências sejam tomadas.

## Direito à Assistência Social

A lei garante a toda pessoa com idade igual ou superior a 65 anos que não tenha como se sustentar o benefício de 1 (um) salário mínimo. Não é muito, mas ajuda. Você deve se dirigir à agência da Previdência Social (INSS) mais próxima.

## Transporte

Toda pessoa com idade igual ou superior a 65 anos tem o direito a viajar de graça nos ônibus e metrô.

Para viagens em ônibus interestaduais, a lei reserva 2 vagas gratuitas por veículo para os idosos com renda igual ou inferior a 2 salários mínimos. Basta apresentar a identidade e o contracheque. Se as vagas já estiverem preenchidas, poderá viajar pagando apenas 50% do valor da passagem.

## Direito à rapidez nos processos

Os idosos têm preferência na tramitação de processos judiciais, mas é preciso solicitar por escrito a prioridade na tramitação em razão de sua idade.

## Estacionamento

O Estatuto do Idoso determina que 5% das vagas dos estacionamentos, públicos ou privados, sejam destinadas aos idosos. Para usar esse direito é preciso tirar uma autorização no DETRAN.

## Filas

O idoso tem direito a atendimento preferencial. Em razão disso, os estabelecimentos públicos e comerciais

como supermercados, cinemas, repartições públicas etc, devem ter caixas especiais para assegurar o atendimento o mais rápido possível. Se não houver caixas especiais, pode passar na frente porque a preferência é sua!

## Imposto de Renda

A lei garante o direito a um desconto a ser deduzido na declaração de renda para quem tem 65 anos ou mais e o salário é de apenas de uma fonte (aposentadoria ou pensão).

O idoso também é isento do pagamento do Imposto de Renda se tem doenças como: AIDS; Alienação mental; Cardiopatia grave; Cegueira; Contaminação por radiação; Doença de Parkinson; Esclerose Múltipla; Fibrose cística; Hanseníase; Hepatopatia grave; Nefropatia grave, Câncer, Paralisia incapacitante e Tuberculose Ativa. Para conseguir a isenção, é preciso apresentar ao INSS ou ao órgão que paga o seu benefício um laudo pericial do serviço médico oficial da União, dos Estados ou dos Municípios o qual comprove a doença.

A Receita Federal prioriza o pagamento da restituição do Imposto de Renda aos idosos.

**Nenhum idoso poderá ser objeto de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão.**

**Denuncie:  
Disque 100**

# VITALIDADE

ANO 2 • VOL. 3 • N. 2 • EDIÇÃO 2024



Foto da Capa: Renato Braga

**Coordenação da Revista:** Sergio Antônio Kumpfer

(Secretário de Aposentados e Assuntos Previdenciários da CNTE)

**Direção Executiva:** Ana Paula Messeder

**Jornalista Responsável:** João Paulo Rabelo - MTB 8309

**Reportagem:** Amanda Vieira, Ana Paula Souza e João Paulo Rabelo

**Colaboração:**

Assessorias de comunicação dos sindicatos participantes desta edição

**Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica:** Noel Fernández Martínez

**Impressão:** Gráfica Positiva - Tiragem 10 mil exemplares



SRTVS, Q. 701, Conjunto D, Nº 100, Bloco B, Salas 404 e 406

Centro Empresarial Brasília, Brasília-DF, CEP: 70340-907

Fone: (61) 3964-8104 | www.frisson.com.br | atendimento@frisson.com.br



SDS » Edifício Venâncio III » Salas 101/106

CEP: 70393-902 » Brasília-DF, Brasil.

Tel.: + 55 (61) 3225.1003

[www.cnte.org.br](http://www.cnte.org.br) » [cnte@cnte.org.br](mailto:cnte@cnte.org.br)

ACOMPANHE A CNTE NAS REDES SOCIAIS



/CNTEBRASIL



/CNTE\_OFICIAL



/CNTEBRASIL



/CNTEBRASIL

Confira também a versão eletrônica no site: [www.cnte.org.br](http://www.cnte.org.br)

A CNTE autoriza a reprodução do conteúdo desta revista com a devida citação da fonte.

## DIREÇÃO EXECUTIVA DA CNTE (GESTÃO 2022/2026)

### Presidente

Heleno Manoel Gomes de Araújo Filho (PE)

### Vice-Presidente

Marlei Fernandes de Carvalho (PR)

### Secretária de Finanças

Rosilene Corrêa Lima (DF)

### Secretária Geral

Fátima Aparecida da Silva (MS)

### Secretário de Relações Internacionais

Roberto Franklin de Leão (SP)

### Secretária de Assuntos Educacionais

Guelda Cristina de Oliveira Andrade (MT)

### Secretário de Imprensa e Divulgação

Luiz Carlos Vieira (SC) - Licenciado

### Secretário de Política Sindical

Alessandro Souza Carvalho (CE)

### Secretária de Formação

Marta Vanelli (SC)

### Secretária de Organização

Marilda de Abreu Araújo (MG)

### Secretária de Políticas Sociais

Ivonete Alves Cruz Almeida (SE) - Licenciada

### Secretária de Relações de Gênero

Berenice D'Arc Jacinto (DF)

### Secretário de Aposentados e Assuntos Previdenciários

Sergio Antônio Kumpfer (RS)

### Secretário de Assuntos Jurídicos e Legislativos

Edson Rodrigues Garcia (RS)

### Secretária de Saúde dos(as) Trabalhadores(as) em Educação

Francisca Pereira da Rocha Seixas (SP)

### Secretário de Assuntos Municipais

Cleiton Gomes da Silva (SP)

### Secretário de Direitos Humanos

José Christovam de Mendonça Filho (ES)

### Secretário de Funcionários da Educação

José Carlos Bueno do Prado (SP)

### Secretária de Combate ao Racismo

Carlos de Lima Furtado (TO)

### SECRETARIA EXECUTIVA

Claudir Mata Magalhães de Sales (ro)

Paulina Pereira Silva de Almeida (PI)

Mario Sergio Ferreira de Souza (PR)

Ana Cristina Fonseca Guilherme da Silva (CE)

Kátia Cilene de Mendonça Almeida (AP)

Guilherme Mateus Bourscheid (RS)

Girlele Lázaro da Silva (AL)

José Valdivino de Moraes (PR)

Antônio Marcos Rodrigues Gonçalves (PR)

Valéria Conceição da Silva (PE)

Raimundo Nonato Costa Oliveira (MA)

### COORDENADORAS DO DESPE

Rosane Terezinha Zan (RS)

Aparecida Reis Barbosa (PR) - Licenciada

### COORDENADORES DO COLETIVO DA JUVENTUDE

Arnaldo Bruno Lopes Vital (RN)

Luiz Felipe Krehan da Silva (SP)

### DIRETORIA EXECUTIVA ADJUNTA

Marco Antonio Soares (SP)

Ronildo Oliveira do Nascimento (PE)

Doris Regina Acosta Nogueira (RS)

Soraya Maria Cordeiro de Sousa (PB)

Maria Eduarda Quiroga Pereira Fernandes (RJ)

Luiz Fernando de Souza Oliveira (MG)

Sueli Veiga Melo (MS)

Claudio Antunes Correia (DF)

Alex Santos Saratt (RS)

Amarildo Silveira Pereira (MA)

Ionildo Tomaz da Silva (RN)

Nelson Luiz Gimenes Galvão (SP)

### CONSELHO FISCAL - TITULAR

Arnaldo Bruno Lopes Vital (RN)

Iara Gutierrez Cuellar (MS)

Ivanéia de Souza Alves (AP)

Maria Leônia Gomes de Lima (PB)

Ornildo Roberto de Souza (RR)

### CONSELHO FISCAL - SUPLENTE

Fábio Henrique Oliveira Matos (PI)

Joseilda Vicente Lima Barboza (PE)

Maria Léa Lima de Almeida (PI)

## ENTIDADES FILIADAS – CNTE

- AFUSE** – Sindicato dos Funcionários e Servidores da Educação  
**APEOC** – Sindicato dos Professores de Estabelecimentos Oficiais do Ceará  
**APEOESP** – Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo  
**APLB** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado da Bahia  
**APMC** – Sindicato Dos Trabalhadores em Educação Pública de Colombo  
**APMI** – Sindicato dos Professores da Rede Pública Municipal de Ijuí  
**APP** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Pública do Paraná  
**ASPROLF** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Lauro de Freitas  
**CPERS** – Sindicato dos Professores do Estado do Rio Grande do Sul  
**FETEMS** – Federação dos Trabalhadores em Educação de Mato Grosso do Sul  
**SAE** – Sindicato dos Trabalhadores em Escolas Públicas no Distrito Federal  
**SEPE** – Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro  
**SIMMP** – Sindicato do Magistério Municipal Público de Vitória da Conquista  
**SIMPERE** – Sindicato Municipal dos Profissionais de Ensino da Rede Oficial de Recife  
**SIMTEP** – Sindicato Municipal dos Trabalhadores da Educação de PIO IX  
**SINDEDUC** – Sindicato dos Trabalhadores na Educação Pública do Município de Pinhais  
**SINDEDUCAÇÃO** – Sindicato dos Profissionais do Magistério do Ensino Público Municipal de São Luís  
**SINDIPEMA** – Sindicato dos Profissionais de Ensino do Município de Aracaju  
**SINDIUPES** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Pública do Espírito Santo  
**SINDIUTE** – Sindicato Único dos Trabalhadores em Educação do Ceará  
**Sind-Rede BH** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação da Rede Pública Municipal de Belo Horizonte  
**SINTEC** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Município de Correntina  
**Sind-UTE** – Sindicato Único dos Trabalhadores em Educação de Minas Gerais  
**SINPC** – Sindicato dos Professores do Cabo de Santo Agostinho  
**SINPEEM** – Sindicato dos Profissionais em Educação no Ensino Municipal de São Paulo  
**SINPMOL** – Sindicato dos Professores da Rede Municipal de Olinda  
**SINPRO** – Sindicato dos Professores no Distrito Federal  
**SINPROCAN** – Sindicato dos Professores Municipais de Canoas  
**SINPROEEMMA** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica das Redes Públicas Estadual e Municipais do Estado do Maranhão  
**SINPROFE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação, Professores, Professoras e Especialista em Educação da Rede Pública de Ensino do Município de Barreiras  
**SINPROJA** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Município do Jaboatão dos Guararapes  
**SINPROLEM** – Sindicato dos Professores de Luís Eduardo Magalhães  
**SINPROSM** – Sindicato dos Professores Municipais de Santa Maria  
**SINSEPEAP** – Sindicato dos Servidores Públicos em Educação no Amapá  
**SINTE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica Pública do Piauí  
**SINTE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação da Rede Pública do Rio Grande do Norte  
**SINTE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação da Rede Pública de Ensino do Estado de Santa Catarina  
**SINTEAC** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Acre  
**SINTEAL** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Alagoas  
**SINTEAM** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado do Amazonas  
**SINTEFRAMO** – Sindicato dos Trabalhadores da Educação de Francisco Morato  
**SINTEGO** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Goiás  
**SINTEM** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Município de João Pessoa  
**SINTEP** – Sindicato dos Trabalhadores do Ensino Público de Mato Grosso  
**SINTEP** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado da Paraíba  
**SINTEPE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Pernambuco  
**SINTEPP** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Pública do Pará  
**SINTER** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Roraima  
**SINTERG** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Rio Grande  
**SINTERO** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado de Rondônia  
**SINTERPUM** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação da Rede Pública Municipal de Timon/MA  
**SINTESE** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação Básica da Rede Oficial de Sergipe  
**SINETET** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação no Estado do Tocantins  
**SINTRAEDS** – Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Sapiranga/RS  
**SISE** – Sindicato dos Servidores em Educação no Município de Campo Formoso  
**SISMMAP** – Sindicato Dos Servidores do Magistério Municipal de Paranaguá  
**SISMMAR** – Sindicato Dos Servidores do Magistério Municipal de Araucária  
**SISPEC** – Sindicato dos Professores da Rede Pública Municipal de Camaçari



Brasil

