



Dia do Homem de Rede

No dia 14 de setembro, AACRT, Sinttel/RS e ASTTI comemoram juntos o Dia do Profissional de Rede, em uma festa anual muito aguardada pelos nossos valentes trabalhadores da ponta. Este ano, como todas as demais comemorações coletivas, o tradicional salshipão na ASTTI foi cancelado, mas nem por isto deixamos de homenagear essa categoria tão especial e importante para as telecomunicações do País.

Para compensar a ausência das festas em todas as Delegacias, 18 profissionais foram homenageados com placas. Foram eles: Alcione Willers – Novo Hamburgo; Alvary Antonio Vaz – Canoas; Amauri Souza dos Santos – Santo Ângelo; Antonio Edelmiro R. Zoch – Santa Maria; Antonio Maria Pereira de Castro – Uruguaiana; Flávio da Silva Porto – Camaquã; Jair Nunes – Santa Maria; Jorge da Rosa –

Osório; Jorge Roberto R. de Quevedo – Viamão; José Alexandre da Rocha Figueiredo – Capão da Canoa; José Roberto Carvalho – Porto Alegre; Josimar Correa – Erechim; Juvenil Martins Goulart – Novo Hamburgo; Karine Sophia de Mello – Gravataí; Mariano Dias – Passo Fundo; Sérgio Paulo Hofmann Porto – Porto Alegre; Solange Czarnecki – Bento Gonçalves e Vagner Schoenell – Pelotas.



XIII Encontro AACRT – Transferência de data

Por uma decisão preventiva e de bom senso da Diretoria Executiva, o XIII Encontro de Aposentados da AACRT, que estava agendado para acontecer no período de 02 a 08/11/2020, no Resort Machadinho Águas Termais, foi transferido para o ano que vem, no mesmo período e local.

Todos os termos, valores e condições acordados com os associados que se inscreveram para este evento serão honrados pela Associação.

A diretora responsável pelo setor de Eventos, Eva Correa, agradecendo a compreensão de todos, faz questão de enfatizar que a prioridade da Diretoria, acima de

tudo, é a segurança dos associados e que está torcendo para que no próximo ano todos estejam bem e vacinados para viajar com tranquilidade.

Quem desejar maiores informações pode utilizar o grupo Machadinho no Whatsapp, ou ligar para o telefone da AACRT (51) 3076 2450, ramal 6 - Eventos.



PRESTE ATENÇÃO AOS SINTOMAS

- Nódulo fixo e geralmente indolor
- Pele da mama avermelhada ou retraída
- Alterações no mamilo
- Nódulos nas axilas e/ou no pescoço
- Saída de líquido anormal das mamas

OUTUBRO ROSA

TODOS NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA

AUTOEXAME

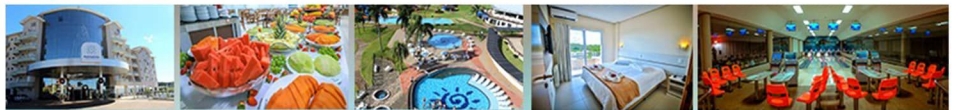
- Pode ser feito sempre que se sentir confortável, como no banho ou no momento da troca de roupa
- Não há necessidade de técnica ou período do mês específicos



ORIENTAÇÕES

- Buscar o serviço de saúde para investigação ao sinal de qualquer alteração
- Mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer mamografia a cada dois anos

Fontes: Ministério da Saúde e Inca



XIII ENCONTRO DE APOSENTADOS DA AACRT - NOVA DATA

Informamos que, por decisão da Diretoria Executiva da AACRT, que preza prioritariamente pela segurança e saúde de seus associados, o XIII Encontro da AACRT, que se realizaria entre os dias 02 e 08 de novembro deste ano, fica transferido para o mesmo período em 2021 (de 02 a 08/11/2021), sendo mantidos todos os termos combinados por ocasião das inscrições, qual seja, o local - Resort Machadinho Águas Termais, assim como os valores cobrados, que permanecerão os mesmos.



Informações no Setor de Eventos da AACRT (51) 3076 2450

EXPEDIENTE

Conselho de Administração

Efetivos - José Jurandir Teixeira Leite, Ruben Dario Vives, Reynaldo Ribeiro de Mello, Ivo Antônio do Amaral Luiz, João Alberto Oliveira de Andrade, Paulo Roberto Vieira da Rocha, Jorge Oir da Silva, Rui Gastão Silva de Oliveira e Jaqueline Dulac Goulart.

Suplentes - Jaime Souza De Marco, Iolanda Bohn, João Luiz Guns, Ondina da Costa Vargas, Rosa Alpoin Leite e Sérgio Foutoura da Silva.

Diretoria Executiva

Diretor Presidente - Newton Lehueur;

Diretor Vice-Presidente - Eva Beatriz Teixeira Corrêa;

Diretor Secretário - Lisete Maria Krug;

Diretor Tesoureiro - Jairo Baroni Castoldi;

Diretor Social - Márcia Gomes de Souza;

Diretor Adjunto - Darci Werle.

Conselho Fiscal

Efetivos - Enoir Kovalscki da Silva, Inês Zanetti e Tabajara da Silva Bregão.

Suplentes - Ceila Maria Terezinha Poloni, Doroty Carmem Tomazi de Bona e Luiz Carlos Abrão Paz.

Redação: Marcia G. Souza - Rg. 6694 DRT/RS.

Edição: Owegoor Produções Ltda.

Prorrogação do mandato de Miss e Mister AACRT

A Diretoria Executiva da Associação, tendo em vista a impossibilidade da realização do XIII Encontro de Aposentados da AACRT, que se realizaria em novembro próximo, em Machadinho, resolveu:

Prorrogar o reinado de seus representantes, **Jorge Roberto Dias**

– **Mister AACRT 2019; Maria Raquel Pauli – Miss AACRT 2019; Carlos Costa – Mister Simpatia 2019 e Maria Inês Guterres – Miss Simpatia 2019**, até 2021, quando, durante o XIII Encontro da AACRT, se dará a escolha dos novos representantes.



GERAL

Reajuste do Seguro de Vida

Informamos que a partir do mês de outubro, o seguro de vida da AACRT (prêmio e capital segurado), será reajustado pelo IPCA anual, conforme o contrato. Maiores informações pelo telefone da AACRT (51) 3076 2450 (opção 3).

Prova de Vida no INSS 2020

Os aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que não fizeram a prova de vida entre março e outubro deste ano não terão seus benefícios bloqueados se forem ao seu banco até o final de novembro para comprovar que estão vivos.

EVENTOS

Dia do Pensionista da AACRT

No dia 20/10 comemoramos o Dia do Pensionista em nossa entidade, homenageando aquelas e aqueles que apoiaram e cuidaram de nossos colegas de trabalho (seus esposos e esposas) para que estes fizessem da CRT uma empresa sempre melhor.

Saudamos a todos os nossos queridos e queridas pensionistas e agradecemos por permanecerem na nossa família.

GERAL

Boletos de pagamento – formas de acesso

Desde o início da pandemia, com a redução das atividades dos correios, seja por greve ou insuficiência de pessoal, a entrega a domicílio do boleto de cobrança da AACRT tornou-se inviável, obrigando-nos a encontrar outras formas de envio dos documentos de cobrança aos associados.

Uma das melhores formas para garantir os pagamentos junto à Associação (mensalidade da AACRT, plano de saúde, seguro, parcelamento de viagens e passeios) tem sido o débito em conta, mas esta alternativa só é viável para quem é correntista do Banrisul.

Uma segunda via dos boletos fica disponível no site da AACRT (www.aacrt.org.br), na área restrita (área do associado) onde este

consegue acessar por meio de login e senha e fazer download do documento.

Além disso, a área financeira da AACRT tem utilizado o envio dos boletos por e-mail a todos os sócios que cadastraram seu endereço eletrônico junto à entidade. Mensalmente, sempre no final do mês, cerca de 3.000 e-mails são disparados com os boletos anexados para os associados.

Quem não possui e-mail também pode solicitar o envio pelo WhatsApp.

Outra forma bastante segura de garantir o recebimento dos débitos é o DDA (Débito Direto Autorizado), uma modalidade de cobrança criada pela Federação dos Bancos na qual o boleto é enviado

diretamente para a conta do devedor, sem que haja papel ou correspondência eletrônica envolvida neste processo. Para receber os DDA's todos os meses via internet banking, é necessário que o correntista autorize diretamente o seu banco a receber estes boletos (importante levar um boleto anterior da AACRT para buscar os dados necessários ao cadastramento). Lembrando que o DDA não quer dizer que o boleto esteja pago, mas apenas uma forma de receber a cobrança e pagá-la.

É importante lembrar que, mesmo não recebendo a cobrança, é obrigação do associado procurar a entidade para manter-se em dia com seus compromissos.

SOCIAL - PGS

Conexão Social

18ª CONEXÃO SOCIAL

Será que você sabe?

CONVIDADA: MARTA LEMPEK



Obrigada pela presença de todos!

20ª Conexão Social Convida

TESTE SEUS

CONHECIMENTOS

Convidada: Inês Zanetti



Obrigada pela presença!!

21ª Conexão Social Convida

QUAL É O DESTINO?

Convidada: Cíntia Macedo



Obrigada a todos que participaram da nossa viagem!!

22ª CONEXÃO SOCIAL CONVIDA

QUAL É A MÚSICA?



Obrigada Naira e a todos pela presença!

Vamos Conversar Sobre...

O encontro acontece todas as terças-feiras, às 14h, por meio do aplicativo Zoom. Os associados da AACRT que tiverem interesse podem participar entrando em contato com a assistente social Lauana pelo telefone (51) 98440 1378.

Os temas apresentados no Vamos Conversar Sobre... de agosto a outubro/20, estão a seguir relatados e se encontram disponíveis para quem quiser assistir no site na AACRT (www.aacrt.org.br):

18. *Segurança do Paciente*
– Dr. Salvador Gullo Neto;
19. *Alguém me escuta?*
– Josiane Weiss – Psicóloga;
20. *Envelhecimento com Saúde*
– Luciane La Rocca Silveira;
21. *Memória a Arte de Lembrar e de Esquecer*
– Unimed;
22. *As Seis Metas de Segurança do Paciente*
– Dr. Salvador Gullo Neto;
23. *Lazer e Terceira Idade*
– Educadora Física Jussara Costa;
24. *Percepção da Realidade*
– Sérgio Fontoura;
25. *É Possível Ser Alguém Saudável*
– Dr. Rogério Dornelles;
26. *O Que Fazemos Com as Informações que Recebemos?*
– Márcia J. Gomes;
27. *Como Organizar a Alimentação no Novo Normal*
– Anize D. Von Frankenberg;
28. *A Importância de Saber Escutar*
– Ana Claudia Pfaffenseller e Caroline Santos;
29. *Prevenção do Câncer de Mama*
– Dra. Michela Fauth Marczyk;
30. *Organização Residencial*
– Isadora Torresini.

23º VAMOS CONVERSAR SOBRE

LAZER E TERCEIRA IDADE
com Mestre em Ativ. Física Jussara Costa

25º Vamos conversar sobre
É POSSÍVEL SER ALGUÉM SAUDÁVEL?

27º Vamos conversar sobre
COMO ORGANIZAR A ALIMENTAÇÃO NO NOVO NORMAL

29º Vamos conversar sobre
Prevenção do câncer de mama
20/10 14h zoom
Convidada:
Dra. Michela Fauth Marczyk

24º VAMOS CONVERSAR SOBRE

PERCEPÇÃO DA REALIDADE
COM: SÉRGIO FONTOURA

OBRIGADA PELA PRESEÇA DE TODOS!

26º Vamos conversar sobre
O QUE FAZEMOS COM AS INFORMAÇÕES QUE RECEBEMOS?

OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO!

28º VAMOS CONVERSAR SOBRE
A IMPORTÂNCIA DE SABER ESCUTAR
Ana Cláudia de A. Pfaffenseller - Jornalista
Caroline dos Santos - Advogada

Obrigada pela presença e pela escuta!

30º VAMOS CONVERSAR SOBRE
ORGANIZAÇÃO RESIDENCIAL

ISADORA TORRESINI
PERSONAL ORGANIZER

27/10 às 14h zoom

OBITUÁRIO

Divulgamos a seguir os falecimentos de associados ocorridos no período de 01 de agosto a 01 de novembro de 2020:

Data do Óbito	Nome	Município/Estado
07/08/2020	GILKA KAIZER MENEZES	PORTO ALEGRE/RS
18/08/2020	GELSA RODRIGUES LEVANDOSKI	VIAMÃO/RS
19/08/2020	SALUSTIANO MARINHO DA SILVA	ALVORADA/RS
01/09/2020	DAVID DE LIMA GREFF	TRAMANDAÍ/RS
12/09/2020	PAULO DE CASTRO	PORTO ALEGRE/RS
15/09/2020	DALILA GALDINA WEBER	NOVO HAMBURGO/RS
24/09/2020	DARCI LEOPOLDO SELISTRE	CANOAS/RS
26/09/2020	VERA MARIA CORREA BITZCKI	ELDORADO DO SUL/RS
28/09/2020	ANTONIO AUGUSTO P BITTENCOURT	SANTO ANTÔNIO DA PATRULHA/RS
07/10/2020	MARIA CELESTE DE LEON RODRIGUES	RIO GRANDE/RS
15/10/2020	ROBERTO PENNA DA COSTA	PORTO ALEGRE/RS
19/10/2020	CARLOS ALBERTO PEREIRA	PORTO ALEGRE/RS
20/10/2020	FRANCISCO JOSÉ ANTUNES NUNES	PORTO ALEGRE/RS
27/10/2020	CHENIA CAMARGO DE FIGUEIREDO	PELOTAS/RS
27/10/2020	MOACYR GONÇALVES PINHEIRO	PORTO ALEGRE/RS
29/10/2020	OLGA GLÓRIA MORESCHI TISOTT	PORTO ALEGRE/RS
01/11/2020	JOÃO TEIXEIRA	IJUÍ/RS

É muito importante prestarmos atenção aos vários perigos que corremos dentro da nossa própria casa, principalmente porque a maioria de nós já não é mais tão ágil e nem enxerga tão bem quanto antes.

Segundo o Sistema Único de Saúde (SUS), um terço dos atendimentos por lesões traumáticas nos hospitais do País ocorre com pessoas com mais de 60 anos. Desse índice, 75% das lesões ocorrem dentro de casa, sendo que 34% das quedas provocam algum tipo de fratura. A maior parte desses acidentes (46%) acontece no trajeto entre o banheiro e o quarto, principalmente à noite. Há, ainda, o agravante de que a recuperação do idoso é mais difícil e, durante a convalescença, ele fica sujeito a desenvolver doenças pulmonares e problemas nas articulações. A boa notícia é que a prevenção é simples e implica apenas a mudança de alguns hábitos.

Veja as causas mais frequentes:

- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados;
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados;
- Móveis no meio do caminho (gavetas abertas, por exemplo), principalmente entre o quarto e o banheiro;
- Escadas com degraus de tama-

nhos diferentes;

- Tapetes nos quartos, banheiros e em outros cômodos da casa;
- Pouca iluminação nos ambientes;
- Colocar-se em pé em cima de um banco ou cadeira;
- Tontura ao levantar-se;
- Visão alterada pela idade;
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por uso de remédios;
- Enfraquecimento dos ossos e dos músculos do idoso;
- Soleiras das portas não niveladas com o chão.

Com algumas medidas simples, é possível tornar sua casa mais segura:

Tomadas e fios - Para evitar choques indesejados, recomenda-se evitar o uso de vários aparelhos domésticos na mesma tomada, por meio de extensões e benjamins. Isso pode sobrecarregar a tomada e provocar incêndios.

Pisos e escadas - Preste sempre atenção onde você pisa, pois o chão molhado está entre as causas mais comuns de acidentes domésticos. Pedacos de tacos soltos ou pisos quebrados podem oferecer o mesmo risco. No caso dos tapetes, os antiderrapantes são os mais indicados para a casa inteira. Nas escadas, a instalação de corrimão e faixas antiderrapantes também é

indispensável.

Janelas e sacadas - Em apartamentos com crianças pequenas, as janelas devem ter redes ou grades de proteção. Vidros quebrados ou rachados precisam ser trocados com urgência.

Quartos - Quinas de mesas e móveis merecem atenção, pois são causadoras de acidentes. Se possível, opte sempre por bordas arredondadas.

Cozinha e lavanderia - Para evitar o vazamento de gás, é preciso verificar se os botões do fogão foram fechados corretamente após o uso. O ideal é que o botijão fique fora da cozinha. Os **cabos das painéis** devem ficar **voltados para dentro** ao utilizar o fogão. Os **eletrodomésticos** de uso esporádico **não devem permanecer ligados na tomada**.

Ao lavar a louça e colocá-la no escorredor, **os cabos dos talheres devem ficar para cima**.

Banheiros - Secadores e lâminas cortantes devem ser **guardados em local seguro**. Pisos com materiais antiderrapantes são os mais indicados para evitar acidentes.

Medicamentos - Sempre limpe sua caixa de remédios checando a validade, separe-os em um saco de lixo à parte para descarte adequado em postos de coleta.

Anaparev – transferência de gerenciamento do plano

A ANAPAR concluiu uma importante etapa no processo de transferência de gerenciamento do plano Anaparev da Petros para a Fundação Viva. A referida mudança foi protocolada em 28 de setembro na Previc.

Próximos passos: a partir do protocolo, a Previc tem até 30 dias úteis para autorizar a transferência (prazo máximo 11/11/2020); com base na data de autorização da Previc, o prazo é de 90 dias para que a Petros, os Instituidores e a Fundação Viva concretizem o processo.

XVII Seminário de Participantes de Fundos de Pensão – Regional RGS

O XVII Seminário de Participantes de Fundos de Pensão da ANAPAR Regional Rio Grande do Sul está agenda- do para acontecer entre os dias 19 e 20 de novembro, em videoconferência. As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo e-mail: seminarioanaparrs@terra.com.br.

A programação para o seminário é a seguinte:

DIA 19/11/2020 (Quinta-feira):

- **8h45min** - Início do Acesso à Plataforma;
- **9h00 às 9h15min** - Cerimônia de Abertura;
PAINEL I: CENÁRIO ECONÔMICO E POLÍTICO – NACIONAL E INTERNACIONAL
- **9h20min às 09h45min** - Econ. Bernardo Baggio - Gerente de Investimento da Fundação CEEE - Cenário Econômico;
- **9h45min às 10h05min** - Clemente Ganz Lúcio - Prof. Universitário e Diretor do DIEESE - Cenário Político;
- **10h05min às 10h20min** – debates - Coordenador: Eva Beatriz Teixeira Correa;
PAINEL II: AÇÕES PARALELAS DA ANAPAR EM PROL DOS PARTICIPANTES
- **10h às 10h50min** - Dep. Federal Érica Kokay - PDL 956/2020 - Suspende a CGPAR 23;
- **10h50 às 11h10min** - Dep. Federal Cristino Áureo - PL 4016/2020 - Alteração da Lei do IR sobre Contribuições Extraordinárias;
- **11h10min às 11h30min** - Dep. Federal Maria do Rosário - PL0084/2015 - Altera as Leis 108 e 109;
- **11h30min às 11h50min** - Senador Paulo Paim - Pauta a ser Definida pelo Senador;
- **11h30min às 11h50min** - Antônio Bráulio de Carvalho - O Significado deste Conjunto em favor do Participante;
- **11h50min às 12h10min** - Debates;
PAINEL III: SAÚDE: UMA QUESTÃO VITAL
- *Painel A – As Questões Conceituais dos Planos de Autogestão*
- **14h às 14h20min** - Anete Maria Gama - Saúde de Autogestão no Cenário da Regulamentação da Saúde Suplementar;
- **14h20min às 14h40min** - Sara Granemann - O Grande Jogo da Privatização da Saúde;
- **14h40min às 15h** - Debates. Coordenador: Caroline Soares Heidner;
Painel B – A Sustentabilidade Financeira da Autogestão da Saúde
- **15h10min às 15h30min** - Carlos Ocké - Planos de Saúde de Autogestão e a sua Sustentabilidade Financeira;
- **15h30min às 15h50min** - Plínio Pavão - Pacto de Solidariedade e a Garantia ao Plano de Saúde na Aposentadoria;
- **15h50min às 16h10min** – Debates. Coordenador: Roberto M Bossle;
Painel C – A Autogestão nas Relações Trabalhistas e as Demandas Judiciais
- **16h20min às 16h40min** - Dr. Rogério Dorneles - Os Planos de Saúde de Autogestão nas Relações Trabalhistas;
- **16h40min às 17h** - A ser definido - Panorâmica da Resistência às Resoluções CGPAR 22 e 23 no âmbito Judicial;
- **17h às 17h20min** - Debates - Coordenador: Francisca de Assis.

DIA 20/11/2020 (Sexta-feira):

PAINEL IV: A ANAPAR NO CONTEXTO DOS PLANOS REGIONAIS - IMPACTOS

- **9h às 09h20min** - Jeferson Patta de Moura - Fundação CEEE e a Privatização da CEEE;
- **9h20min às 09h40min** - Dr. Ricardo Castro - Fundação Atlântico e o Fatiamento da OI;
- **9h40min às 10h** - Pedro Dalacqua - Planos da Fundação CORSAN e o Novo Marco Regulatório da Água;
- **10h às 10h20min** - Ana Guimarães - Fundação Banrisul e a Ameaça de Entrega;
- **10h20min às 10h40min** - Luís Mendes de Souza - Os Planos ELOS no Cenário de Privatização do Sistema Elétrico;
- **10h40min às 11h** - Cláudia Moinhos Ricaldone - Ações da ANAPAR num Contexto de Destruição;
- **11h às 11h20min** - Debates;
- **11h30min às 11h50min** - Cerimônia de Encerramento e Leitura da Carta de Porto Alegre.