



O JUBILADO

Ano XXVIII - nº 183 - março de 2021 - EDIÇÃO ELETRÔNICA

A Associação se manteve fechada desde março de 2020, tanto na sua sede social quanto na sede campestre de Lajeado e nas Delegacias Regionais em que mantém espaço, sempre no intuito de preservar seus associados, empregados e voluntários em face desta pandemia que nos atinge, assim como para atender a determinações governamentais de distanciamento social.

Durante este período, a preocupação maior foi proporcionar atividades físicas e de lazer via web, a partir da contratação do canal Zoom para os encontros em "live".

Esta medida mostrou-se muito importante para que as pessoas se vissem e conversassem antes de cada atividade. Muitas manifestações dos associados que participam das atividades são no sentido de que aguardam ansiosamente por estes momentos.

Outro grande foco, buscado pelo PGS (Programa de Gestão da Saúde) e pela área de Projetos Sociais, foi levar informações sérias e oficiais sobre a doença e suas consequências, e desmistificar as informações falsas que entram diariamente nos nossos lares.

Vencemos 2020 na esperança de que em 2021 teríamos a vacina. Ela está chegando, mas não na celeridade necessária. Provavelmente vamos precisar nos manter ainda em casa, no distanciamento salutar.

Estamos enfrentando o momento mais crítico até aqui. Os cuidados e o isolamento precisam ser intensificados, pelo menos até que as UTI's dos hospitais tenham leitos de folga.

Por isto é que pedimos mais um pouco de paciência e amor pela vida, sua e da sua família e amigos. Vai passar!

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA COMPANHIA RIOGRANDENSE DE
TELECOMUNICAÇÕES – AACRT

COMUNICADO IMPORTANTE

A Associação dos Aposentados da Companhia Riograndense de Telecomunicações – AACRT, através do seu Conselho de Administração, por seu Presidente, torna público, para conhecimento dos interessados que, considerando a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), seguindo o protocolo médico sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil, que impede a realização de Assembleia Geral Ordinária presencial para as eleições da gestão 2021/2024 no mês de abril de 2021, deliberou e por fim decidiu prorrogar o mandato dos membros da atual gestão administrativa (1/3 do Conselho de Administração, Diretoria Executiva e Conselho Fiscal) por mais um ano, até o mês de abril de 2022.

Porto Alegre, 22 de fevereiro de 2021.

Newton Lehueur
Presidente

A AACRT
gostaria de parabenizar
e lembrar de todas as
mulheres que fizeram e
fazem parte de nossa
Associação.

A você, MULHER,
amiga, associada e
colaboradora,

Parabéns!!

Março

DIA
INTERNACIONAL
DA MULHER



Reajuste do Plano de Saúde Unimed Pleno 2021

O reajuste anual do plano de saúde Unimed Pleno, o qual deveria ter sido aplicado em 10/01/21, foi fixado, após ampla negociação, em 5% (cinco por cento).

Como esta mensalidade foi reajustada apenas em 10 de fevereiro, no boleto de fevereiro/21 foi cobrada ainda a diferença do reajuste de 5% não cobrado em janeiro/21.

Esclarecemos que o reajuste não foi aplicado em janeiro devido à continuidade da negociação do referido índice de reajuste com a Unimed Porto Alegre, juntamente com as mudanças ocorridas na operação do plano, as quais explicamos a seguir.

Mudanças no Unimed Pleno

A partir de 01/02/2021 a Unimed Porto Alegre transferiu o atendimento do plano de saúde Unimed Pleno da Rua Miguel Tostes para as demais unidades do plano Unifácil, estendendo todos os benefícios da rede Unifácil para os usuários do Pleno.

Os médicos de família que atendiam na Miguel Tostes não estão mais disponíveis, mas o Unifácil está disponibilizando médicos de família nos núcleos da Av. Farrapos e Zona Sul (Av. Wenceslau Escobar, 1823 no Shopping Paseo) para quem preferir manter este tipo de atendimento.

Todos os demais benefícios do Unimed Pleno serão mantidos, como valores de coparticipação, SOS Unimed, Benefício Família e cobertura nacional para Urgência e Emergência.

Atenção sócios com plano Unimed Pleno e Não Regulamentado:

Informamos que as carteiras do plano de saúde dos sócios de Porto Alegre (lista-gem disponível no site da Associação), estão disponíveis para retirada na Portaria da sede da AACRT, à Rua Ramiro D'Ávila, 176, no horário das 9h às 18h.

- Para a retirada o associado (ou seu representante) deverá apresentar documento de identidade do sócio;
- Os associados do interior receberão as carteiras pelos Correios;
- Informações pelo telefone (51) 3076 2450, opções (1), (2) ou (7) – Saúde / Boleto.

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 Lehugeur;

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 Kovalski 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.

Prevenção contra a Covid-19

Frente ao momento da pandemia do Coronavírus, o PGS faz um apelo aos associados para que sigam as orientações de prevenção. O sistema de saúde do Estado está em colapso e infelizmente todos saem prejudicados, independente de serem usuários do SUS ou da saúde suplementar (plano de saúde). A falta de leitos está relacionada a toda e qualquer doença, portanto cuidem-se e sigam as orientações:

Fique em casa - saia somente SE for necessário;

Não aglomere - evite ter contato com pessoas fora do ambiente familiar;

Use máscara - tapando boca e nariz;

Lave as mãos com frequência ou **utilize álcool em gel**;

Controle sua saúde - use corretamente a medicação contínua, evite excessos de alimentos, bebidas alcoólicas e coisas que não te fazem bem;

Prefira consulta online e evite o sistema de saúde se não for urgência;

Evite sofrer quedas ou acidentes domésticos (como queimaduras, cortes, etc) - mantenha uma rotina livre do risco.



A Unimed Porto Alegre disponibiliza um aplicativo para facilitar o acesso do beneficiário a inúmeros serviços. Basta baixá-lo no celular. O nome do aplicativo é UNIMED POA.

Com ele você não precisa ter a carteira física, utilizando a carteira virtual na consulta, acompanhada da sua identidade.

Oferece ainda uma série de acessos e serviços como resultados de exames, MÉDICONLINE, entre outras facilidades.



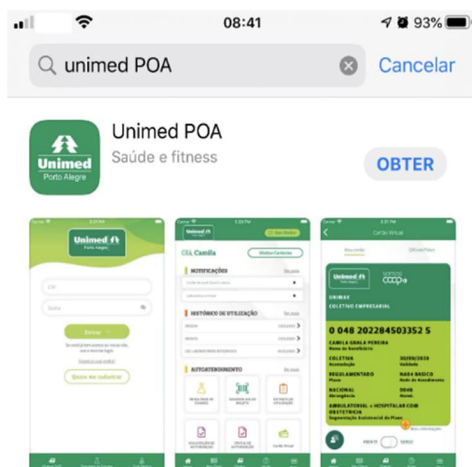
Principais Serviços:

- Guia Médico;
- Consulta a rede credenciada;
- Extrato de utilização;
- Resultados de exames (feitos nos laboratórios da Unimed Poa);
- Cartão Virtual;
- Meu Médico Online.

Para baixar o Aplicativo UNIMED POA, acesse sua Play Store / App Store e busque por UNIMED POA, em seguida clique em OBTER.

Aplicativo UNIMED Porto Alegre

Carteirinha sempre atualizada no seu celular



Ao abrir o aplicativo clique em QUERO ME CADASTRAR. Preencha os campos solicitados e valide seu acesso através do link enviado ao seu e-mail.



IMPORTANTE! A senha a ser escolhida deve conter no mínimo 8 (oito) caracteres, sendo eles: letra maiúscula, letra minúscula, caractere especial (ex.: #, \$, @, &) e números.

Realize seu login de acesso informando seu CPF e Senha, logo após, clique em ENTRAR.

Entre as facilidades do aplicativo estão:

- Tela de serviços online;
- Consulta de carências;

- Guia médico com geolocalização;
- Status de autorização;
- Notícias personalizadas para o cliente;
- Carteira virtual;
- Extrato de utilização;
- Reconstrução do canal de ajuda.

Informações disponíveis no aplicativo UNIMED POA

- Central de Atendimento Corona Vírus - 0800 920 60 62;
- Agendamentos de consultas Unifácil - 4020 3113;
- Informações e Agendamentos de Exames - Serviços Próprios Unimed - 2136 4100;
- Central de Relacionamento com o Cliente - 4004 2040;
- Serviço de atendimento SAC - 0800 510 4646;
- SOS – UNIMED - 0800 707 0007

Onde Realizar Exames da Covid-19

Não é preciso autorização prévia para realização deste exame, mas é necessária a requisição do seu médico.

EXAME PCR

ZONA NORTE

Unidade Carlos Gomes.
Rua João Caetano, 207 - Sub Solo Segunda a sexta feira das 07:30h às 17h.

Sábado das 08h às 14h.

Atendimento por ordem de chegada com prioridade.

ZONA SUL

Avenida Wenceslau Escobar, 2320. (Coleta mediante agendamento prévio).

CANOAS

Avenida Getúlio Vargas, 5600 - BR 116.

(Coleta mediante agendamento prévio).

Ligue para agendamento: 2136 4100

As demais unidades não realizam este exame.

Fique atento para as novas atividades online

Estão prontos para começar 2021 com hábitos mais saudáveis? Então temos uma novidade para você. Agora as aulas das Oficinas de Equilíbrio, Pilates, Ritmos, Expressividade Corporal, Pintura e Yoga serão ofertadas na MODALIDADE ONLINE, sem cobrança até junho deste ano. Aproveite para dar uma conferida nas opções e benefícios de cada atividade:

Expressividade Corporal

Sexta
ÀS 16H30
PELO ZOOM

Busca exercitar os corpos numa perspectiva de desbloqueio motor e resgates de memórias corporais.

Benefícios: reestabelecimento da saúde física, emocional, psíquica e relacional; Potencializa as capacidades do indivíduo para que esse possa expressar-se com maior habilidade e domínio do corpo na vida cotidiana.

Professor: Pedro Omar Delgado



Oficina de Ritmos

Quarta
ÀS 10H
PELO ZOOM

A oficina oferece uma aula com o propósito de se divertir, descobrir o corpo dançando e ativando os hormônios do bem-estar e da felicidade.

Benefícios: diversão, interação, trabalhar o cérebro com as movimentações corporais, prevenindo doenças, diminui o estresse, a ansiedade, o sentimento de solidão e os medos.

Professor: Fábio Mees Alibio

Dia 03.03 - Disco Dance
Dia 10.03 - Salsa e Bachata
Dia 17.03 - Samba
Dia 24.03 - Tangos e Bolero
Dia 31.03 - Reggaeton e Merengue



OFICINA PINTURA

Pintura agora nas SEGUNDAS-FEIRAS,

Das 14h às 15h

Você poderá utilizar o que possui em casa para pintar!



OFICINA EQUILÍBRIO

A oficina de Equilíbrio consiste em posições diversas que exercitam o equilíbrio intercalando com posições de alongamento e trabalho de força muscular.

QUARTAS
ÀS 14H30
PELO ZOOM

Benefícios: reforço muscular, melhora do equilíbrio, coordenação motora, estabilidade das articulações, melhoria do tempo de reação (prevenindo quedas e fraturas), socialização.

Professora facilitadora: Laura Tabal Pires



OFICINA PILATES

Segunda
ÀS 16H
PELO ZOOM

É uma aula divertida e direcionada a cada um conforme a sua necessidade. Reconhecida para o tratamento e prevenção de **problemas da coluna**, utilizando **baixo ou nenhum impacto**, mas garantindo o condicionamento físico e/ou a reabilitação.

Benefícios: Previne lesões; melhora a mobilidade, postura e flexibilidade; melhora os reflexos e capacidade respiratória e cardiovascular; contribui na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; fortalece os músculos; alivia as dores.

Professora: Aline Pereira dos Santos



Oficina de Yoga

QUINTAS
ÀS 16H15
PELO ZOOM

Visa à boa saúde física e mental. As posturas são simples, mas muito profundas. Trabalha a **ampliação da respiração**, a **consciência do corpo**, o **relaxamento**, assim como a atenção plena no momento presente.

Benefícios: Com a prática regular, aumenta-se a flexibilidade do corpo, o tônus muscular, a capacidade respiratória, o poder de concentração, a harmonia da mente e a paz interior.

Professora: Vera Lúcia Dias



PGS / SAÚDE Atividades disponibilizadas pela parceria do PGS e Serviço Social

Durante os meses de janeiro e fevereiro o encontro virtual “*Vamos conversar sobre*” foi mensal, sendo que no dia 19/01 o tema foi **Vacina para COVID**. A biomédica do PGS Úrsula Lamb e o nosso médico Dr. Rogério Dornelles apresentaram os tipos de vacinas existentes, de que forma foram criadas e como funcionam e tiraram dúvidas dos associados.

No dia 23/02 foi a vez de conversar sobre **Como podemos ajudá-lo!** Com uma explanação do serviço social e do PGS apontando sua atuação com os associados, e tranquilizando sobre seu compromisso com a ética das profissões.

Se você perdeu algum dos encontros, pode acessar a gravação no site da AACRT: www.aacrt.org.br

O mês de janeiro foi marcado pelas **Mudanças do Plano Unimed Pleno**. Atento aos interesses dos associados, o PGS convidou a Unimed Poa para uma *live*, para que fossem esclarecidas as mudanças na rotina de utilização do plano. O encontro contou com mais de 80 pessoas e foi um ótimo momento de troca.



Vamos conversar sobre
Como podemos ajudá-lo!



LIVE COM A UNIMED

MUDANÇAS NO UNIMED PLENO

Venha tirar suas dúvidas com a equipe da Unimed Poa!

Sexta-feira, dia 29/01 às 16h



A seguir, divulgamos com pesar, o falecimento de associados ocorridos de novembro de 2020 a 03 de março de 2021:

Data do Óbito	Nome	Município/Estado
08/11/2020	JOSÉ MARTINS DA SILVA	PORTO ALEGRE/RS
19/11/2020	JOÃO DA SILVA VERGARA	PORTO ALEGRE/RS
20/11/2020	LEONY COUTO DA SILVA	PORTO ALEGRE/RS
20/11/2020	RUBENS FONSECA XAVIER	PORTO ALEGRE/RS
22/11/2020	ELIAS AGUIRRE DIAS	PORTO ALEGRE/RS
22/11/2020	SÉRGIO CARLOS SELIGMAN	PORTO ALEGRE/RS
28/11/2020	ORLANDO SOARES	SÃO LOURENÇO DO SUL/RS
30/11/2020	LOURDES CAMPOS ARAGON	OSÓRIO/RS
03/12/2020	IVONE THEREZINHA ALVES	LAJEADO/RS
06/12/2020	ARY ROCHA	VIAMÃO/RS
06/12/2020	AYRTON DA COSTA PEREIRA	RIO GRANDE/RS
09/12/2020	JÚLIO W. GOULART DA COSTA	SANTA MARIA/RS
11/12/2020	LENO FARIAS FERNANDES	PORTO ALEGRE/RS
12/12/2020	MELQUIADES ROSAL BRASIL	PORTO ALEGRE/RS
13/12/2020	ALBERTINA VERAS NEVES	PORTO ALEGRE/RS
13/12/2020	ITIBIRIÇÁ SILVA MACHADO	PORTO ALEGRE/RS
14/12/2020	ELY ANTONIO CONCI	CAXIAS DO SUL/RS
23/12/2020	ADALBERTO DE OLIVEIRA GAIESKY	PORTO ALEGRE/RS
23/12/2020	PAULO ROBERTO RODRIGUES	SÃO LEOPOLDO/RS
30/12/2020	SUZANA TEREZA ALTO MATTOS	PORTO ALEGRE/RS
03/01/2021	PAULO ANSELMO VILANOVA SILVA	PORTO ALEGRE/RS
06/01/2021	MARIA KIRCHER	PORTO ALEGRE/RS
14/01/2021	MARIA DIAMANTINA D. MELLO	VIAMÃO/RS
17/01/2021	OLINTO LUIZ MENEGHELO	SÃO LEOPOLDO/RS
24/01/2021	EUGÊNIA MARTHA SPALL LIMA	RIO PARDO/RS
24/01/2021	JACIRA FRANCISCO MONTES	ARROIO DOS RATOS/RS
25/01/2021	OTACÍLIO DIAS DE MOURA	PORTO ALEGRE/RS
30/01/2021	INA THEODORA CARDOZO PEREIRA	PORTO ALEGRE/RS
02/02/2021	JUSSARA SCHNEIDER LOPES	PORTO ALEGRE/RS
08/02/2021	MARIA JÚLIA CORREA PALMA	PORTO ALEGRE/RS
15/02/2021	AYRTON CARVALHO MELLO	PORTO ALEGRE/RS
23/02/2021	PAULO ROBERTO ROLIM DA SILVA	GUAÍBA/RS
25/02/2021	IRACY PEREIRA	CANOAS/RS
03/03/2021	HEDDY PEDERNEIRAS	ESTRELA/RS

HOMENAGEM PÓSTUMA



ITIBIRIÇÁ SILVA MACHADO
*1929 +2020

No dia 13 de dezembro de 2020 a AACRT sofreu pela perda de um sócio que muito contribuiu na luta pelos direitos dos aposentados da CRT: **ITIBIRIÇÁ SILVA MACHADO**, falecido aos 91 anos de idade.

Seu Bira foi assistente de Departamento na Engenharia de Rede da CRT, onde sempre inspirou respeito, pelo profundo conhecimento e zelo pelo trabalho que realizava.

Foi presidente da AACRT de 1988 a 1994, período em que participou ativamente da resolução do grande déficit técnico apresentado na Fundação CRT (hoje, Fundação Atlântico).

Por diversas gestões, participou como membro efetivo do Conselho de Curadores da Fundação CRT, atuando sempre em defesa dos participantes ativos e aposentados do fundo de pensão com sua excepcional inteligência, memória e respeitável coerência.

Durante a privatização da CRT, com o intuito de proteger o benefício dos participantes do fundo de pensão, participou ativamente do grupo de negociações que firmou o Termo de Transação Judicial – TTJ, documento que garantiu o futuro dos benefícios dos aposentados e empregados ativos da CRT junto à Fundação. Destes encontros originou-se o Grupo Interentidades de Negociação Previdenciária (GINP), criado para tratar dos assuntos da Previdência Privada (Fundação BrTPrev) e da Previdência Pública (INSS), atuando em defesa dos aposentados/pensionistas da Fundação Atlântico.

Seu Bira deixa saudade por tudo o que representou e pelo exemplo que foi para todos nós.