



## APOS ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA FUNDAÇÃO CPqD

# Boletim Informativo

### Um passo a frente

No dia 28/07 a APÓS, representada por seu Presidente, Vice-Presidente e o Diretor Financeiro, esteve reunida com o Diretor de Recursos Humanos do CPqD, Sr. Gino Rossi e com o Diretor de Segurança da SISTEL, Sr. Cláudio Munhoz.

Mais uma vez a reunião foi muito produtiva e teve como objetivo aprimorar o relacionamento entre as entidades e esclarecer pendências.

Naquela oportunidade a SISTEL disponibilizou para a APÓS os relatórios gerenciais dos Planos PBS-A e PBS-CPqD de 2010 e 2011, uma vez que a APÓS tinha apenas acesso aos relatórios do Plano CPqD-PREV.

A disponibilização desses relatórios passará a ser rotineira a partir do mês de Agosto, o que facilitará a análise e a consulta dos Associados interessados.

Ficou acordado também que em setembro a SISTEL viria ao CPqD para fazer uma apresentação aos ativos e assistidos sobre as aplicações financeiras e a situação do mercado financeiro no Brasil, com o objetivo de tornar transparente a forma como a SISTEL aplica os recursos dos planos que tem o CPqD como patrocinador, de modo que todos possam entender os mecanismos que regulam o mercado financeiro.

Atendendo o pedido da APÓS, no dia 06 de setembro o Diretor de Segurança Sr. Cláudio Munhoz e o Sr. Carlos Alberto B. Moreira apresentaram uma palestra muito elucidativa sobre o assunto acima mencionado.

Além da ótima explicação das estratégias de gestão econômica os representantes da Sistel responderam as várias outras questões colocadas pelo pelos participantes.

A APÓS agradece a disponibilidade e a atenção que recebeu dos representantes do CPqD e da SISTEL, e espera a manutenção desse diálogo para aperfeiçoar o relacionamento entre entidades e assistidos.

#### BALANCETE DA APOS

O demonstrativo a seguir apresenta informações relacionadas ao superávit da APOS para conhecimento de todos os Associados:

Superávit do ano de 2010	R\$ 23.216,95
Superávit de janeiro a junho/2011	R\$ 9.021,59
<b>Total</b>	<b>R\$ 32.238,54</b>

Para mais detalhes consulte o balancete completo em nosso site.

#### RECADASTRAMENTO SISTEL

Ao associado da APÓS recomendamos que prestem atenção à necessidade de se recadastrar junto à SISTEL para não terem seu benefício suspenso.

Muitos amigos nossos já passaram por esse dissabor: - chegar ao banco e ver que o nosso bendito dinheirinho não está lá depositado! O prazo para recadastramento dado pela SISTEL é de 2 meses após a data de aniversário.

ANO 1 — Nº 3

Setembro - 2011

### Plantões

Os plantões são agora às quartas-feiras, das 14h00 às 16h00. Nosso telefone é 3705-4547.



### CPqD—35 Anos

*A DIRETORIA EXECUTIVA DA APÓS CUMPRIMENTA OS DIRIGENTES, OS 1.297 PROFISSIONAIS QUE CONTINUAM FAZENDO A HISTÓRIA DO CPqD E OS EX-COLABORADORES, QUE TAMBÉM PARTICIPARAM DA CONSTRUÇÃO DESSA HISTÓRIA DE SUCESSO AO LONGO DOS SEUS 35 ANOS DE EXISTÊNCIA, E DESEJA QUE O CPqD CONTINUE CADA VEZ MAIS FORTE E CONTRIBUINDO COM O DESENVOLVIMENTO DO NOSSO PAÍS.*

Visite nosso site: [www.apos-cpqd.org.br](http://www.apos-cpqd.org.br)

## VOCÊ SABIA?

A Associação dos Notários e Registradores (Anoreg), entidade que representa os cartórios do país, desenvolveu um site que oferece serviços de entrega de certidões. Pela web, o internauta pode obter certidões e segundas vias de documentos lavrados em cartório de 23 estados brasileiros.

A lista dos documentos, que são entregues pelo correio, inclui certidões de nascimento, casamento, óbito, escritura, registro de imóveis e certidão negativa de protesto. O sistema faz uma busca para descobrir o cartório que emitiu o documento solicitado quando o internauta não possui essa informação. Basta pagar as taxas cartoriais e de envio para receber a papelada por Sedex ou carta registrada. Outra opção é pedir uma certidão digital, um documento enviado eletronicamente entre cartórios credenciados para esse processo - são mais de 1 000 estabelecimentos no país. Usuários de outros estados podem solicitar a certidão digital e retirá-la no cartório mais próximo que disponha dessa tecnologia.

**Atenção!** Algumas empresas também prestam o serviço pela web, mas não são associadas à Anoreg. "Além do risco de não receber o documento, o cliente pode ter seus dados pessoais repassados a golpistas", diz Rogerio Bacellar, presidente da Anoreg.

Site: [www.cartório24horas.com.BR](http://www.cartório24horas.com.BR)

Fonte: Revista Veja - edição 2228 - ano 44 - nº31 (03/08/2011)

## A TERCEIRA IDADE E A ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado. A nossa saúde está relacionada diretamente à nossa atividade física. Pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar atividades físicas. Na terceira idade a atividade física é fundamental, tanto para as funções cardiovasculares e pulmonares como também na manutenção da saúde mental. Toda a atividade física realizada na terceira idade deve ser feita sob controle médico, principalmente naquelas pessoas não habituadas a exercícios regulares. Muitas vezes há necessidade de se realizar testes cardíacos para avaliação da função cardiovascular. É recomendado que todo o programa de exercícios deva ser feito com regularidade e continuidade, e não de modo esporádico. A caminhada três vezes por semana, é o melhor exercício para qualquer idade. Observa-se que a pessoa que faz exercícios regulares tem menores chances de desenvolver diabetes com a idade, doenças coronarianas e o processo de osteoporose tem sua velocidade diminuída. O exercício regular atua de maneira eficaz sobre a tensão emocional, a angústia e a depressão. Informações estatísticas mostram claramente os idosos que praticam com regularidade exercícios físicos apresentam melhor expectativa de vida do que aquele de vida sedentária.



### Desconto da Contribuição Social.

Se você ainda não aderiu ao desconto da mensalidade diretamente na folha de pagamento de benefícios envie a Carta de Autorização à APOS. Facilite a sua vida e, se quiser cancelar, é só enviar uma solicitação para a APOS.

## CONVÊNIO

### Dra. Roseana Maria de Almeida Lucenti

Especialista em Psicoterapia Clínica Comportamental com experiência hospitalar pelo Centro Médico de Campinas

Especialista em Sexualidade Humana pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Valor das sessões para os conveniados e dependentes R\$ 80,00 cada encontro. Para os não conveniados R\$ 100,00.

Endereço do consultório: Rua Barão Geraldo de Resende, 282, Sala 22 - Botafogo - Campinas-SP.

Fone: (19) 3236-2749 Cel: (19) 97717098

### ACADEMIA CAMBUI FITNESS

A Academia Cambui Fitness situada na Rua Coronel Quirino, 333 oferece dentro da ginástica e musculação: JUMP, RITMOS, PUMP, DUATHLON, SPINNING, LOCALIZADA, POSTURAL FLEX, ALONGAMENTO, YOGA, MAT PILATES, TREINAMENTO FUNCIONAL, BOXE.

A academia está oferecendo aos associados da APÓS os seguintes planos para prestação de seus serviços:

1. **PLANO ESPECIAL:** (só existe para convênios) de segunda a sexta das 10h às 15 h.

Valor para os Associados da APÓS e seus dependentes: R\$ 80,00

2. **PLANO ECONOMICO:** de segunda à sexta das 6 h às 16 h e sábados das 8 h às 13 h.

- Valor na Academia é de R\$ 130,00.

- Valor para os Associados da APÓS e seus dependentes: R\$ 100,00.

3. **PLANO INTEGRAL:** de segunda à sexta das 6 h às 22 h e sábados das 8 h às 13 h.

- Valor na Academia é de R\$ 169,00

- Valor para os Associados da APÓS e seus dependentes: R\$ 120,00

Todos os valores acima consideram a adesão do associado na modalidade trimestral.

## INSS

### Correção das aposentadorias

Em setembro, a correção dos benefícios afetados pelas reformas da Previdência Social de 1998 e 2003 vai começar a ser aplicada pelo INSS no pagamento referente ao mês de agosto. A correção foi assegurada pelo Supremo Tribunal Federal (STF) em setembro do ano passado. A correção se limita a todos os aposentados entre 5 de abril de 1991 e 1 de janeiro de 2004, e que tiveram o valor da aposentadoria limitada ao teto na data do primeiro reajuste. Não há necessidade do segurado ir até às agências do INSS, já que a correção será automática. O pagamento dos valores retroativos referentes aos últimos cinco anos ainda está indefinido.