



PALAVRA DO PRESIDENTE

NA SOMBRA DO PASSADO

A vida cotidiana de muitas pessoas, pelo que sabemos, já não interessa mudar. Certas alterações, na descida da ladeira, podem ser dispensáveis. Todos, ou quase todos, nos acostumamos, até rapidamente, com a antiga cantilena – refrão do nosso dia-a-dia – a que estamos acostumados. De repente, muitos já não gostariam de sair na inércia de acomodados. Se vemos isso nas pessoas comuns, ainda na vida laboral, o que dizer dos colegas aposentados, que já se entregaram à vida nova? Não tão nova para alguns...

A questão é que nos consideramos aposentados, mesmo! De tal sorte que preferimos, às vezes, não mais acompanhar a marcha que, até há pouco, caminhávamos. Realmente, aposentadoria pode significar lentidão, descontração por alívio de carga; (carga: os fardos pesados da jornada). Talvez o aposentado se veja, mesmo, descompromissado, sem as obrigações que sempre o situavam a cavaleiro das responsabilidades. Não que aposentado seja sinônimo do tanto faz. Talvez, agora, contagiado pelo cansaço da luta da vida, da caminhada em prol do progresso e das coisas, ele julgue ter o direito ao um pouco de sossego. Porém, a realidade não é bem assim para muitos dos colegas inativos, que ainda se agarram à vida cheia de atualizações e correrias. Para esses, viver é caminhar sempre (e ainda subir, se possível), de preferência sem o pijama amarrotado.

Muitos ainda gostam de acompanhar a marcha cotidiana da vida brasileira (economia, política, projetos nacionais, inovação tecnológica, falcatuas, lava-jato etc). Afinal, a vida continua sem parar. Por isso é que se chama vida: mutações, dinamismos, construções, evoluções, revoluções, decepções, recomeços... Seria a sombra do passado?

E é com esses dinâmicos velhinhos nada aposentados, que o Brasil caminha. Podemos encontrá-los nos gabinetes

de grandes gestões empresariais, nas instituições privadas e públicas. Podemos vê-los nos planejamentos e projetos do futuro – ainda da humanidade. Descubrem-se realizando e executando as tramas das sociedades – e das civilizações. Se não dessas, estão nas organizações tribais e religiosas; Nos conselhos, laboratórios, no cérebro das castas, nas cátedras, nas escolas etc. ou no simples pai de família (ou como avô amável e presente), alguns como pais daquelas famílias que não deram certo, apesar de seus esforços e dedicação.

De resto, ainda sonhamos, porque sonhar é viver. Ainda ontem sonhávamos sendo o Brasil um país de primeiro mundo. Hoje, sonhamos vivendo nós numa nação vivaz, não mais deitada em berço esplêndido. Não mais tendo a cabeça recostada num travesseiro anestésico de Morfeu, nem hipnotizado em devaneios noturnos; mas um país que renasce de uma grande conturbação política e econômico-social, de uma grande confusão de valores, para se reinserir no cenário e palco das grandes realizações, implementando um moderno modelo de desenvolvimento compartilhado com toda a sociedade. Trata-se, é verdade, de um processo longo, porquanto baseado na maturação da decência, e revigorado num rígido código de ética e de boa conduta. As esperanças são tantas, que nos fazem

assistir, já nesse momento, as transformações para um país mais justo e transparente, graças aos avanços promovidos por nossas instituições e autoridades, como Ministério Público, juizes, Poder Judiciário, e outras instâncias, todas entrelaçadas, propiciando condições que façam do Brasil um continente de bons negócios – sólida economia e exemplos de dignidade, respeito e fraternidade –. Seria, ainda, a perseguição da sombra do passado? Pode ser. Mas esse é o nosso sonho!

E assim que pensa e acredita esta singela Associação!




Aniversariantes

Julho

01/07
 JOÃO BATISTA DIAS FILHO
 LUIZ DE FRANCA NETO
 MARIA LIS DO ESPÍRITO SANTO
 02/07
 MARIA NILDA JERÔNIMO NETO
 03/07
 ELAINE MARIA DOS SANTOS FREITAS
 FRANCISCO BARBOSA DE LIMA
 MARIA APARECIDA GUIMARÃES
 MARIA LUIZA C. VASCONCELOS
 04/07
 ALICE NOGUEIRA GUIMARÃES FERRACIOLLI
 05/07
 EDGARD RODRIGUES MACHADO
 GLOCINDA SILVA OLIVEIRA
 SEBASTIÃO PEREIRA DO VALLE
 VANDER EUSTAQUIO DE SOUZA
 06/07
 GERMIRES FÉLIX DANTAS
 HELVECIO VIEIRA DE RESENDE
 07/07
 MARTA APARECIDA DA SILVA
 OLÍMPIO GOMES NETO
 08/07
 MARIA PONTES GUIMARÃES SOARES
 MARLENE IZABEL FRANCO DE SOUZA
 PEDRO ALEXANDRE RIBEIRO
 TARCIZO ELIAS DE ALBUQUERQUE
 10/07
 JANKIER BALSANULFO TIAGO
 JOSÉ ANTÔNIO DO SOCORRO BAIMA SOUSA
 MARIA VALDETE ROCHA FERNANDES
 REGINA CELI PALMEIRA ANTÔNIO
 11/07
 VIVÂNIA MARIA DE CASTRO BRANDÃO
 13/07
 NEWTON VAZ
 RUBENS PEREIRA
 14/07
 DÜRVAL MARCOS BITENCOURT
 ESTER AMARAL DE OLIVEIRA POSSELT
 JAIR JOSÉ DE SOUSA
 15/07
 MARIA AUXILIADORA V. NEVES
 16/07
 ANTÔNIO NAVES DE CARVALHO
 18/07
 MARIA JANETE DE LIMA ÂNGELO
 19/07
 CATARINA RODRIGUES Q. DE CARVALHO
 DJALMA TEIXEIRA DE ANDRADE
 MARIA LÚCIA TEIXEIRA ROSA
 20/07
 MARIA SILVERIA DA SILVA
 MARILUCI BATISTA ALBUQUERQUE
 21/07
 DIMAS GUIMARÃES PERPETUO
 JOSÉ BARRETO DE MATOS
 22/07
 ANA MARIA MARTINS DE CAMPOS
 23/07
 ELAINE GOMES PEREIRA
 JOVY PEREIRA DA SILVA
 YASUNOBU HASHIMURA
 24/07
 ADÃO PEREIRA DE VASCONCELOS
 ANA LÚCIA DUARTE BIALET
 ANTÔNIO ALVES FERREIRA
 ARNALDO RODRIGUES DE ARAÚJO
 EVALDO ROQUE TARTAS
 25/07
 ARAIR DE ABREU
 CARLOS ALBERTO LEITE
 ELCIO EUSTAQUIO DA SILVA
 MOACIR LUCAS DE OLIVEIRA
 27/07
 DERCY FÁTIMA LIMA SANT'ANA
 RUI YOSHITO TODA
 28/07
 CARLOS ALFREDO DA SILVA
 HÉLIO CAROLINO DE OLIVEIRA
 29/07
 NERIVAN PEREIRA DA COSTA
 ROSANE DIAS MENEZES CAMPOS
 30/07
 JOSÉ DE ANCHIETA OLIVEIRA BARBOSA
 31/07
 ALTAMIRO LEITE PEREIRA
 JOSÉ GONÇALVES CAIXETA
 LEILA MARIA DE SOUZA FRANÇA
 VICENTE DE PAULO BARBOSA LOPES
 WANDERLY PEREIRA DO COUTO LIMA

Nosso Arraiá: Tradição mantida em grande estilo!

Você sabe o que é arrebentar? Pois é! A festa junina da AFABRB arrebentou! Simplesmente, arrebentou! Foi o melhor arraiá de todos os tempos. A Mansão MM teve inspiração e arte para melhorar ainda mais o que sempre foi maravilhoso. Uma festa junina incomparável – como nunca visto! O dia 18 de junho entrou para a história das festas da AFABRB – um marco. Tomara que ainda possamos melhorar. O céu é o limite! Compareceram 473 pessoas, quando a programação era só para 300. Os associados da AFA estão cada vez mais orgulhosos – foram eles que brilharam! Velhos amigos se reencontraram e muito sorriram com tapinhas nas costas bem protegidas contra o friozinho gostoso e aconchegante. A música, em vários ritmos, mais carregada no forró, agradou a todos, tanto aos velhos meninos quanto aos jovens acompanhantes, convidados dos associados. O grupo musical do Marcus Sobreira parecia que estava espiritado!

Muita comida, muita bebida, numa decoração glamorosa apesar de típica e original para arraiás juninos. Foi brilho só! Éta arraiá arretado! E assim, deslumbrados com a beleza do arraiá, já meio tontos de quentão, pinga e muita cerveja, esquecemos um pouco, nesses alegres momentos, as aflições e incertezas do nosso (ainda) conturbado país.

Risonhamente, a AFABRB vem agradecer à Corretora de Seguros BRB, pela inestimável contribuição, em forma de patrocínio, concedida para a rea-



lização da nossa inesquecível festa junina. Um gesto de grande importância, valor cultural e afetivo para com a Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do BRB. A AFA entende que este grande gesto da Corretora objetiva, notadamen-

te, manter laços, cada vez mais estreitos, com a Associação e com os aposentados do BRB, sinalizando uma importante razão de se manterem próximas e entrelaçadas todas as empresas coligadas, bem como o próprio Banco de Brasília.

Fôlego para festança também na AABR

Para quem saiu com gostinho de “quero mais” do Arraiá da AFABRB, uma notícia pra lá de convidativa logo se espalhou: a confirmação da tradicional festa junina da AABR para o dia 09 de julho (sábado), com início às 19 horas – varando noite afora até a madrugada.

Diferente dos outros anos, em 2016 a festança na AABR foi preparada para uma noite só –

mas com a promessa de ser a melhor festa junina de todos os tempos! Um grandioso evento, que, além as deliciosas bebidas e comidas típicas, anunciou como ponto alto as animadas apresentações dos grupos musicais SÓ PRA XAMEGAR e RONI & RICARDO. Shows marcantes e imperdíveis em um dos “arraiás” mais animados e concorridos de Brasília.

Guarde bem seu patrimônio!

A Corretora de SEGUROS BRB representa várias seguradoras, o que é legal, pois se consegue fechar um seguro por um preço muito bom. Faça cotações em outras concorrentes e compare.

Modalidades de Seguros:

- Automóvel • Residência • Vida • Condomínio

Central de Atendimento: (61) 3314-1279 e 3962-2215.

Cotação on-line: www.segurosbrb.com.br.

ENTRE ASPAS

“O BURACO DA PREVIDÊNCIA E COMO CAÍMOS NELE”

“Seminário realizado pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Privada (Abrapp) trouxe uma pesquisa com resultados estupefacentes. Um deles: 94% dos brasileiros não têm a menor noção de onde vem o dinheiro para pagar as aposentadorias. E agora que o governo Temer estuda a reforma na seguridade social, percebe-se que um dos seus principais problemas da Previdência é a desinformação. Se é assim, vamos mostrar como foi possível construir tal armadilha.

“O agravamento do setor começou com a concepção do atual modelo de pagamento e arrecadação, previsto na Constituição de 1988. Ainda que quase 30 anos atrás não se pudesse prever que a população brasileira envelheceria mais e melhor, ali se deixou de olhar para o restante do mundo. Vários dos países percebiam que para a Previdência pública tornar-se sustentável seria necessário tomar algumas medidas.

“Nosso sistema de assistência social beneficia aproximadamente 22 milhões de cidadãos, dos setores público e privado. E não apenas como aposentadorias. Nesta conta entram ainda auxílio-doença, auxílio-acidente, auxílio-adoção, auxílio-reclusão, salário-família e pensão por morte. Mas nem tudo que é arrecadado junto ao contribuinte é ali aplicado.

“Uma das causas de déficit são os 20% da DRU (Desvin-

culação de Receitas da União), subtraídos da Previdência. A situação só piora quando se sabe que a arrecadação para os pagamentos do INSS é aplicada em outros setores do governo – quando é de fato aplicada, porque, se incluirmos a gatunagem nessa conta, veremos que o buraco é mais profundo.

“A inclusão dos trabalhadores rurais no seu rol de beneficiários é outro fator para o aperto nas contas. Tal despesa não é previdência, mas sim assistência social. Ainda que se trate de uma questão de humanidade com aqueles que passam grande parte da vida no campo – muitos sequer estão cientes dos seus mais básicos direitos –, a concessão do benefício aumenta o gasto e contribui para o discurso apocalíptico do déficit. Como esses trabalhadores jamais contribuíram com o INSS, a balança se desequilibra. O prato da previdência urbana fica “mais leve”, mesmo sendo superavitária.

“Quando se pensa que o rol de problemas acabou, vem o governo e dá sua parcela de desarranjo. A equipe econômica de Dilma Rousseff teve uma ideia formidável para promover o consumo, “esverdear” as contas públicas, consolidar a chamada “Nova Matriz Econômica” e distribuir alegrias: a desoneração bilionária da folha de pagamentos. Tentou-se criar um círculo virtuoso por meio da ingenuidade (ou irresponsabilidade?) monetária.



Acreditou-se que assim consumiriam, cujo resultado direto é a arrecadação de impostos que resulta da compra de bens e produtos. Hoje sabemos que deu errado, mas não temos ideia de quanto tempo levaremos pagando a conta.

“Fosse somente esse o único efeito do voluntarismo econômico, seria tolerável. O problema é que as desonerações impactaram pesadamente o caixa da Previdência Social. E turbinaram o rombo nas contas do país, que num “cálculo honesto” está em R\$ 170,5 bilhões. O governo formou uma comissão para estudar de que forma a Previdência pode ser reformada. Não parece, porém, que esteja na pauta o ataque às causas que tornam eternamente insuficientes os recursos para seguridade social. Se no topo da lista de medidas corretivas não estiver o combate à má concessão de benefícios fiscais incabíveis e ao desvio de finalidade, que diminuem o bolo, tudo será provisório.

“Podem elevar para 65 a idade mínima de aposentadoria para homens e mulheres que,

até duas décadas, a rediscutiremos. Também de nada adianta o apoio popular para tal aumento, como aponta pesquisa do Ibope encomendada pela Confederação Nacional da Indústria. Novamente a desinformação induz à ilusão. O Sindifisco Nacional é enfático ao dizer que uma reforma previdenciária, se quiser obter sucesso, deve resumir os recursos arrecadados apenas à finalidade essencial – a seguridade social”.

Fonte: Correio Braziliense – Caderno Opinião, de 17.06.2016.

A AFABRB, na condição de entidade de caráter associativo, sente-se no dever de expressar ideias e sentimentos de interesse geral. Assim, em certas ocasiões, pretende despertar em seus associados aquele velho e salutar sentimento de indignação e até de revolta! Destarte, vez por outra, ela divulga no AFAZeres matérias já publicadas na mídia – aquelas pontuais, de oportunidade.

Jornal impresso e versão para internet

Alguns dos nossos filiados têm manifestado informalmente que não gostariam de receber mais o informativo AFAZeres na forma impressa, postado pelos Correios. A grande maioria já recebe via e-mail o AFAZeres Online, a versão digital do AFAZeres impresso. Assim, o jornal em papel se torna inútil para os colegas que aderiram ao hábito de ler pelo computador. No desejo de manter o canal

de comunicação com os associados o mais agradável possível, a AFABRB solicita àqueles que não desejam receber o informativo postado via Correios que avisem à nossa Associação, utilizando o e-mail afabrb@gmail.com, ou pelos fones (61) 3345-1263 / 3245-6876. Devem informar nome completo e matrícula de funcionário do BRB. A AFA agradece a gentileza de todos.



SAÚDE BRB

O COMBATE AO USO DE DROGAS

A Saúde BRB emitiu um informativo sobre o combate às drogas, um tema polêmico, mas que não deve ser evitado. Por isso, achamos importante reproduzir o alerta do BRB Saúde, em sintonia com o Dia Internacional de Luta Contra o Uso e o Tráfico de Drogas – Dia 26 de Junho –, instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU). No Brasil, este dia é consagrado como “Dia Nacional de Combate às Drogas”. Eis o conteúdo do informativo:

“Nas últimas décadas, o flagelo do uso de drogas ganhou grande relevância. Pelas graves proporções, atualmente o uso de substâncias psicoativas é visto como um desafio da saúde pública, principalmente pela deficiente estrutura para o tratamento existente no País.

Além dos conhecidos danos à saúde, decorrentes do uso de substâncias psicoativas, este contexto também é refletido nos demais segmentos da sociedade por sua relação comprovada com uma série de agravos sociais, tais como: acidentes de trânsito, de trabalho, violência doméstica e aumento da criminalidade em geral. Sensível à magnitude do problema, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 26 de Junho como o Dia Internacional da Luta Contra o Uso e o Tráfico Illegal de Drogas, sendo na mesma data, no Brasil, o Dia Nacional de Combate às Drogas.

Os motivos que podem levar uma pessoa a usar drogas são vários, passando pela curiosidade, fuga do sofrimento e meio de inserção em grupos sociais específicos. Tem-se ainda a busca pelo prazer efêmero, como tentativa de esquecer problemas, superar inseguranças ou preencher vazio emocional,

o que está frequentemente relacionado a problemas psiquiátricos (como depressão, transtorno bipolar, ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade, dentre outras doenças). É importante destacar essa relação de transtornos psiquiátricos e o uso de substâncias psicoativas, uma vez que durante muitos anos e na maioria dos povos e culturas o uso abusivo de álcool e de outras drogas foi considerado falha de caráter.

Esse mito dificultava muito o tratamento dos doentes, uma vez que a dependência química não era vista como problema de saúde.

É sabido ainda que nem todos os que experimentam drogas se tornam dependentes, enquanto outros não conseguem se controlar, enveredando ao uso abusivo. Como ainda não se conhece todas as causas da dependência, não é possível detectar qual usuário se tornará dependente. Sabe-se, por outro lado, que há uma predisposição biológica, que faz com que as drogas causem efeitos diferentes sobre o cérebro de cada usuário, tornando uns mais propensos à dependência que outros, inclusive apresentando sintomas psicóticos permanentes.

Pela impossibilidade de diagnosticar o indivíduo que teria um risco aumentado para desenvolver a dependência, a melhor e mais segura alternativa é a prevenção quanto ao primeiro contato com as substâncias psicoativas, sobretudo nas crianças e adolescentes. Nessa emergência, tem-se por necessária a cooperação entre pais, educadores, formadores de opinião e sociedade em geral, em busca de uma maior difusão quanto aos malefícios do uso de drogas. Sabe-se da grande im-



portância da família na formação, consolidação e qualificação dos fatores de proteção que evitam o primeiro contato com a droga. Há que se destacar ainda a necessidade da participação nesta “rede de proteção” dos profissionais habilitados, os quais, se valendo dos conhecimentos científicos, poderão diagnosticar precocemente

eventuais comportamentos de risco, que poderiam redundar no contato inicial.

Dessa forma, pela complexidade que encerra, o combate às drogas deve se dar no âmbito familiar, educacional, psicossocial, econômico, familiar e religioso”.

Fonte: Renata Figueiredo, Psiquiatra – Clínica Saúde BRB – 26/06 - Dia Nacional de Combate às Drogas.

Qualidade de Vida - Clínica de Saúde BRB

Lembramos a cada edição do AFAZeres (e nunca é demais lembrar!) que no Projeto Bem Viver busca-se estreitar parcerias entre as patrocinadoras do Plano de Saúde e a AABR em torno de um objetivo principal e comum, que é o cuidado integral com o

empregado e aposentado das empresas do grupo. Os módulos do Bem Viver são realizados na Associação Atlética Banco de Brasília – AABR, com espaços agradáveis e adequados para a prática de toda a programação e socialização.

MÓDULO 1 - Programação mensal de junho a dezembro/2016

27 de julho - Saúde Ocular, Exame de Acuidade Visual e Música ao Vivo
31 de agosto - Nutrição Funcional e Receitas Funcionais
28 de setembro - Depressão e Biofeedback
26 de outubro - Prevenção de Quedas e Circuito Educativo
30 de novembro - Ronco e Apneia do Sono e Música ao Vivo
14 de dezembro - Odontogeriatría e Dança de Salão

MÓDULO 2 - Atividades terapêuticas semanais

Fisioterapia e Hidroterapia para Pacientes Crônicos
Cros Training
Treino Funcional
Pilates

Local das atividades dos MÓDULOS 1 e 2:

AABR – SCES, Trecho 1, Cj. 3, It. 5/6 – Brasília – DF.
Informações: (61) 3029-6363. Programação sujeita a alterações.



Junte-se aos corredores e caminhantes!

Inestimáveis colegas (meninos e meninas), existe um grupo de atletas incentivados pelo BRB, que pratica suas atividades na Academia TOP SPORTS, localizada no clube Porto Vitória – Setor de Clubes Sul, próximo à AABB.

O colega associado João Batista Machado de Carvalho está tomando a iniciativa de levar para esse grupo, naquela academia, os filiados da AFABRB. O BRB conseguiu que seus funcionários ativos paguem a taxa individual de R\$ 70,00 (setenta reais). A intenção do colega Machado é que os associados da AFA integrem ao Grupo de Corredores e Caminhantes de Rua do BRB /TOP SPORTS, pagando a mesma taxa (R\$ 70,00). Já aconteceram entendimentos junto à GEVIT/BRB concedendo autorização para que os nossos meninos associados da AFABRB se juntem ao grupo, com a mesma taxa dos funcionários ativos.

Está aí essa importante oportunidade para aqueles que gostam dessa modalidade de esporte. Em caso de adesão, os acertos poderão ser feitos diretamente na Academia TOP SPORTS. Então, mexam-se!

Contatos pelo telefone (61) 3224-6163 ou pelos e-mails: topsports@treinotop.com.br e bruno@treinotop.com.br .



“ENVELHECER COM FIBRA”

Estudo australiano constata que é possível não se abater por fragilidades comuns na terceira idade, como hipertensão e demência. Basta adotar uma dieta rica em vegetais, grãos e outros alimentos fibrosos.

Defendem os especialistas que as fibras, além de controlar o peso, promovem a saciedade, facilitam a digestão e previnem a constipação intestinal. Segundos estudos australianos, realizados ao longo de 10 anos, o consumo regular das fibras – tanto na forma solúvel como na insolúvel – tem revelado que elas funcionam como uma fonte de juventude, reduzindo, por consequência, problemas do envelhecimento, principalmente o comprometimento cognitivo e doenças crônicas. Alguns tipos delas realizam verdadeira faxina no sistema digestivo, promovendo a boa digestão. Outras realizam tarefas não menos importantes, como a limpeza por carregamento de substâncias prejudiciais (algumas gorduras inconvenientes, o mal colesterol e alimentos não digeridos), eliminando-os do organismo. Outros tipos, ainda tratam melhor o bolo fecal, prevenindo a prisão de ventre e câncer de cólon.

Médicos e nutricionistas, conhecedores de tais benefícios, insistem para que seus pacientes incluam as fibras em suas dietas diárias. Embora não se determine

um nível ideal de consumo, especialistas recomendam a ingestão de 14g de fibras em cada mil calorias, o que daria cerca de 28g a 35g diárias – um nível muito bom.

Cientistas concluíram que o aparecimento de doenças associadas à terceira idade é reduzido drasticamente naquelas pessoas que consomem um bom nível de fibras. Aquelas que consumiam grande volume da substância tiveram cerca de 80% de probabilidade de envelhecer bem e de forma saudável – verificado em 10 anos de acompanhamento, comparando-se com pessoas que tinham um baixo consumo –. Constatou-se, pois, que o alto nível de ingestão de fibras diminui e a propensão para a hipertensão, diabetes, demência, depressão e transtornos funcionais. Foi verificado, também, o oposto: seu baixo consumo pode acelerar a deterioração do organismo, aumentando o risco de obesidade, diabetes 2 e doenças cardiovasculares, mazelas que afetam qualquer faixa etária, mas são particularmente preocupante na velhice. Os pesquisadores indicam as principais fontes das fibras saudáveis e recomendáveis, são elas:

As solúveis: - aveia, feijão desidratado, cevada, semente de linhaça; laranja, maçã e cenoura; e psylliumhusk (uma planta indiana);



As fibras insolúveis: -grãos integrais, trigo, milho, linhaça, feijão-verde, couve-flor e casca de batata; casca de fruta e raízes vegetais. As fibras solúveis agem mais no intestino delgado, arrebatando gorduras, colesterol e açúcar, retardando, assim, sua absorção pelo corpo. As fibras insolúveis movem-se pelo intestino grosso, promovendo sua regularidade. Então, atenção: as fibras solúveis dão sensação de saciedade por mais tempo, diminuem o risco de doenças cardíacas, reduzem os níveis de glicose no sangue, mantêm a energia por todo o dia. As fibras insolúveis reduzem o risco de câncer de cólon, melhoram a perda de peso, promovem o movimento do bolo fecal pelo sistema digestivo. Portanto, vivamos bem e envelheçamos com fibra!

Fonte: Correio Braziliense – caderno Saúde, de 12 de junho/2016).

Com os descontos exclusivos você pode relaxar!



Aproveite os descontos exclusivos para pagamento com seu cartão de crédito BRB para cuidar da beleza, da saúde e do seu bem estar na Aquamarine Day Spa: www.aquamarinedayspa.com.br

Renegocie sua dívida

Entre no site para mais informações ou consulte seu gerente.

Facilite sua vida

Conheça, ainda, o CASH BACK: seus pontos viram crédito na sua fatura. Simplesmente sensacional! Venha para a vanguarda!



CARTÃO BRB PLATINUM

UM CARTÃO QUE É A CARA DA SUA CIDADE COM UM MUNDO DE VANTAGENS.

SOLICITE O SEU CARTÃO EM UMA DAS AGÊNCIAS BRB OU PELA CENTRAL DE ATENDIMENTO: DF - 4004-4004
DEMAIS LOCALIDADES: 0800-8804004

CARTÃO BRB
www.cartaoorb.com.br



CAMPANHA FRATERNA

Caros colegas, uma associada da AFABRB, Maria Eduvirges da Silva (portanto nossa colega), faz campanhas filantrópicas e de caridade. Presta serviços voluntários na Associação de São Vicente de Paulo, na Paróquia Sagrada Família de Nazaré, no condomínio Residencial Santos Dumont – DF. Atualmente, ela e seu grupo estão prestando assistência básica a 09 (nove) famílias carentes, todas elas com muitas crianças.

Então, ela está fazendo pedidos de doações. A carência é grande, e as doações mais urgentes são em alimentos,



materiais de construção, roupas, calçados e utensílios domésticos (novos ou usados). Também são bem-vindos serviços profissionais de médicos, dentistas, psicólogos e engenheiros. Mas ela aceita qualquer doação.

Inicialmente, as eventuais doações podem ser entregues na sede da AFABRB (EQS 314/315 – prédio do Sindicato dos Bancários de Brasília).

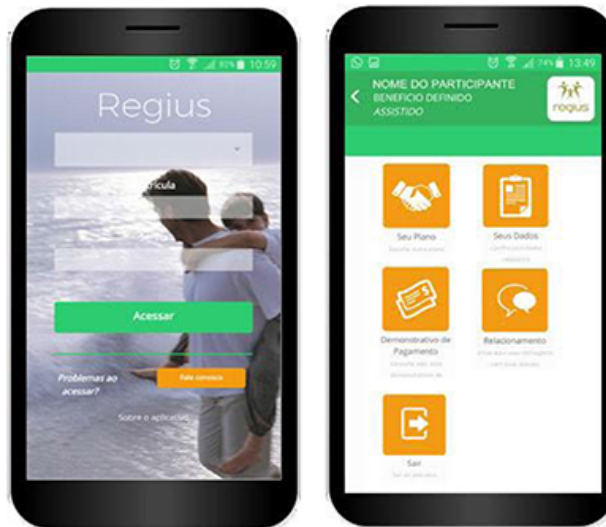
Telefone para mais informações: 3394-2051.

Regius Mobile - A Regius em suas mãos!

Comodidade da vida moderna! O Regius Mobile está pronto e disponível para as plataformas Android e iOS. Para baixar seu aplicativo, basta acessar a Play Store (Google Play) ou Apple Store no seu smartphone ou tablet e procurar por Regius.

Nesta primeira fase, é possível consultar dados cadastrais, valores de contribuições, resgate/portabilidade e simular seu benefício futuro. Os participantes assistidos podem visualizar seus contracheques, com histórico dos últimos 18 meses. E em breve será possível simular, contratar e acompanhar seus empréstimos, bem como fazer seu recadastramento anual.

Mais do que uma conquista importante para a Entidade, um presente para você, participante, levar a Regius sempre ao seu lado.



No Campo 1 da tela do aplicativo Regius Mobile – escolha a empresa; no Campo 2 – digite a matrícula, somente números, incluindo o dígito; no Campo 3 - digite a senha, mesma utilizada para acessar o Portal do Participante (Se você ainda não possui a sua senha, entre em contato com a Regius pelo telefone 3035-4400 ou por e-mail relacionamento@regius.org.br – e peça auxílio para configuração). Com tudo configurado, é só clicar no botão “Acessar”. Logo abaixo da mensagem de boas-vindas, clique no nome do seu plano para ter acesso as seguintes opções: Seu Plano, Seus Dados, Sua Contribuição, Seu Saldo, Seu futuro, Relacionamento e Sair.

Personagem da Edição

Onde andam colegas que não vemos há tantos anos? Ah! Com certeza você sabe! Que tal fazer uma pequena homenagem a essas pessoas tão queridas? Ou - quem sabe? - você tenha alguma história própria que queira compartilhar com a “turma das antigas”? O jornal AFazeres tem o espaço ideal para isso!

Na coluna Personagem da Edição, você pode indicar outro associado da AFABRB ou contar a sua própria história, de maneira totalmente descontraída, com toda informalidade. Por exemplo: cidade onde nasceu, quando veio para Brasília, quando entrou no BRB, onde trabalhou no BRB, quando se aposentou; se desejar, citar alguns colegas com quem conviveu, amizades (amigos) que fez e mantém até hoje; robe, casamento, família, onde reside agora, etc. Tudo isso tem de caber em mais ou menos na metade de uma página. É uma coisa (lorota) resumida. O importante é todos sabermos por onde andam e o que fazem atualmente os colegas de tantos anos de trabalho.

Mande-nos sua história ou indique um amigo que deseje homenagear como Personagem da Edição. Publicaremos com grande satisfação!

Contatos: (61) 3345-1263 / 3245-6876.

AFAZERES - Informativo Interno da Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do BRB (AFABRB) - Tiragem: 800 exemplares

Conselho Deliberativo:
Dorival Fernandes Rodrigues – Presidente
Maria José Bergo Demonte – vice-presidente
Júlio José de Oliveira
Luiz de Oliveira
Samuel Campos Teixeira
Conselho Fiscal:
Dulce de Matos Carpanez - Presidente
Luiz de França Neto
José Ibiapino Lima Saturnino

Diretoria
Luiz de Oliveira – Presidente
Germires Félix Dantas – Diretor Administrativo e Financeiro
Raimundo Nonato Martins – Diretor de Comunicação e Promoção Social
– Maria de Lourdes Kruchak - Encarregada Administrativa
– Laura K. Barros - Auxiliar Administrativa

Diagramação:
Tomaz André da Rocha RP 2829-1993 SRTE/DF - Artefato (61 8534-0500)

Contatos com a AFABRB
SHCS - EQ 314/315, Bl. A
1º andar - Sala 04
(Sindicato dos Bancários de Brasília)
Brasília – DF
CEP: 70383-410
Telefax: (61) 3245-6876
Site: www.afabrb.com.br
E-mail: afabrb@gmail.com