

「EDIÇÃO ESPECIAL」
「APOSENTADOS」

PRECISAMOS SEGUIR ATIVOS NA LUTA!

VIVEMOS EM UM PAÍS QUE TEM UMA DÍVIDA MUITO GRANDE
COM APOSENTADOS E PENSIONISTAS

PÁGINA 02



CONFIRA AS DATAS DAS PRÓXIMAS ATIVIDADES:



**16/06 - 13H - ASSEMBLEIA ESTADUAL DOS
APOSENTADOS / FESTA JUNINA**



**06/07 - 10H - ENCONTRO REGIONAL
DOS APOSENTADOS DE PIRASSUNUNGA**



**25/07 - 10H - ENCONTRO DOS
APOSENTADOS DO IPEN**

SINDICATO DOS
TRABALHADORES NO
SERVIÇO PÚBLICO
FEDERAL DO ESTADO
DE SÃO PAULO

185

MAIO 2023

FILIADO À



**CUIDANDO DA
SAÚDE CEREBRAL
NA TERCEIRA IDADE:**

Conheça dicas e atividades
que podem manter sua mente
ativa e saudável

PÁGINA 03

**ATENDIMENTO
JURÍDICO PARA
APOSENTADOS/AS**

Saiba os horários dos
plantões com advogados

PÁGINA 04

**A VACINA
SALVA VIDAS**

**PORTAS
ABERTAS**

PÁGINA 04



PRECISAMOS SEGUIR ATIVOS NA LUTA!

Vivemos em um país que tem uma dívida muito grande com aposentados e pensionistas

A derrota de Bolsonaro trouxe um certo alívio para a classe trabalhadora, independentemente do voto depositado nas urnas. Para os aposentados e pensionistas não seria diferente.

Ufa! Acabou o governo que colocou o Brasil na posição de 2º pior país do mundo para aposentados e pensionistas. De acordo com o Índice Anual de Aposentadoria Global da norte-americana Natixis, dentre 44 países, o Brasil só ficou na frente da Índia.

As reformas trabalhista e da previdência degradaram a qualidade de vida de trabalhadores inativos. Com o trabalho precarizado, a previdência também está sendo prejudicada. Milhares de trabalhadores não conseguem pagar a contribuição, o que é uma ameaça para a aposentadoria no futuro.

Contudo, o novo governo Lula, ainda que não se compare ao anterior em termos de maldade, não atende as necessidades dos aposentados e pensionistas, assim como do povo mais empobrecido e das chamadas minorias.

As primeiras medidas de Lula reverteram alguns dos ataques graves do antecessor, principalmente em relação ao meio ambiente e aos povos originários, a exemplo dos Yanomamis. Mas, retrocessos

como as reformas trabalhista e da previdência e Novo Ensino Médio ainda estão valendo e o presidente já afirmou que não vai revogar nada.

FUNCIONALISMO PÚBLICO – Os servidores públicos federais tiveram uma conquista importante neste ano de 2023, ainda que insuficiente. Afinal, foram 6 anos de congelamento salarial para a maioria do funcionalismo. O aumento de 9% nos salários e R\$200 no auxílio-alimentação foi fruto da pressão da categoria, tendo à frente seus sindicatos e entidades nacionais.

O reajuste concedido, entretanto, não foi um presente do governo Lula. O valor não ultrapassa os limites previstos no PLOA (Projeto de Lei Orçamentária) encaminhado pelo ex-ministro de Bolsonaro, Paulo Guedes, e transformado em lei após ser aprovado pelos parlamentares.

O governo reconheceu as perdas inflacionárias de 43,6% de fevereiro de 2016 a fevereiro de 2023, mas aplicou esse índice apenas ao auxílio-alimentação, deixando de fora os servidores aposentados. Além disso, não houve a equiparação dos benefícios entre os três poderes. A mudança foi de R\$ 458,00 para R\$ 658,00, enquanto os servidores do Judiciário recebem R\$1.182,00 e os do Le-



Dia dos Aposentados em janeiro de 2020, antes da pandemia da Covid-19

gislativo, R\$982,20.

Na iniciativa privada a situação não é muito diferente. Após sofrer por 4 anos seguidos sem aumento real do salário-mínimo, os trabalhadores e as trabalhadoras brasileiras receberam apenas R\$18 a mais na remuneração – valor que não compra sequer uma bandeja de 20 ovos.

E para quem esperava uma melhora nesse quadro no segundo ano de Lula, o projeto da Lei de Diretrizes Orçamentárias (PLDO) de 2024 enviado pelo governo não prevê aumento acima da inflação. A proposta é de um salário-mínimo de R\$ 1.389 no próximo ano, sem aumento real. Isso mostra que o governo não quer afrontar os grandes empresários, banqueiros e o agronegócio.

Nesse governo, o agronegócio está fortalecido. Assim, o combate à fome, principal bandeira da cam-

panha de Lula, não tem força, pois só é possível através da reforma agrária.

Não dá para confiar num governo refém do Congresso Nacional, do STF, das grandes empresas, dos bancos, enfim, do capitalismo financeiro. É fundamental construir e fortalecer a auto-organização e unidade da luta dos servidores públicos com todos os trabalhadores. Apenas com mobilização e independência de classe é possível conquistar as reivindicações e derrotar definitivamente a ultradireita.

Vamos à luta sempre: por respeito ao Estatuto do Idoso; por salário e aposentadoria dignos, direitos e emprego para todos, sem distinção de gênero, orientação sexual, etnia e raça; pela revogação das reformas trabalhista, previdenciária e do Ensino Médio. Contra a precarização do trabalho, pelo fim das privatizações e pela reestatização das empresas privatizadas.

FISCALIZE AS CONTAS O SEU SINDICATO! ESSE DINHEIRO TAMBÉM É SEU!
Confira a prestação de contas em nosso site: www.sindsef-sp.org.br

Expediente:

JORNAL DO SINDSEF-SP - Publicação do Sindicato dos Trabalhadores no Serviço Público Federal do Estado de São Paulo - Edifício São Vicente Avenida Bernardino de Campos, 48, 1º andar, Conjunto 11 - Paraíso - São Paulo/SP, CEP 04004-040 | Tel.: (11) 3106-6402 | Site: <http://www.sindsef-sp.org.br> | Facebook: [sindsef-sp](https://www.facebook.com/sindsef-sp) | E-mail: imprensa@sindsef-sp.org.br | Jornalistas responsáveis: Fábica Corrêa (MTE 31270/RJ) / Lara Tapety (MTE 1340/AL)
Coordenou esta edição: Eliana Maciel | Tiragem: 1.700 exemplares | Projeto Gráfico / Diagramação: Lara Tapety | Impressão: Graphis



CUIDANDO DA SAÚDE CEREBRAL NA TERCEIRA IDADE:

Conheça dicas e atividades que podem manter sua mente ativa e saudável

Certamente envelhecer é um grande desafio, pois o cérebro já não responde com a mesma rapidez da juventude. Apesar de ser um processo gradual e inevitável, que ocorre ao longo da vida, o envelhecimento não significa necessariamente perda de memória e capacidade de aprendizagem.

Segundo Fábio Porto, neurologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, alguns tipos de conhecimentos não reduzem com a idade, mas vão se acumulando, com as experiências da vida. Por outro lado, a capacidade realizar duas tarefas ao mesmo tempo e a velocidade de processamento diminuem.

Porto explica que o cérebro faz um processo de filtragem e, dependendo da relevância da informação, a retém, solidificando em memória, ou a apaga. “Assim, por mais que a pessoa tenha 90 anos de idade e não consiga aprender tão bem informações novas, o conhecimento cristalizado dela é uma ‘biblioteca’ gigante e daí que



vem a ideia de sabedoria.

O cérebro de uma pessoa mais velha também se mostra menos suscetível às críticas e mais confiante do que os jovens. A constatação veio do estudo visando executar tarefas de aprendizado de idioma, no Instituto de Geriatria da Universidade de Montreal, ao observar como o cérebro lida com mudança nas regras durante os exercícios.

Ou seja, ao se deparar diante de uma situação que precisa ser solucionada, o cérebro pode priorizar escolhas mais assertivas no lugar de gastar energia buscando realizar tarefas que exijam a rapidez e concentração perdida.

Gary Small, psiquiatra do Centro de Longevidade da Universidade da Califórnia (EUA), afirma que o pico de desempenho cerebral nos mais velhos também se deve à mielina, uma substância que, segundo ele, em vez de reduzir com a idade, isola e impulsiona as terminações dos neurônios, possibilitando ao cérebro solucionar problemas quase que de imediato e sem grande trabalho.

Mas, se os neurônios não morrem naturalmente como parte do envelhecimento, as conexões entre eles - as sinapses - podem enfraquecer e até desaparecer se não forem utilizadas com frequência.

Manter o cérebro ativo é importante para manter a saúde cognitiva ao longo da vida, especialmente na idade avançada. Incorporar atividades que desafiem o cérebro em sua rotina diária pode ajudar a manter seu cérebro



Exercícios durante o Encontro de Aposentados do Sindsef-SP em outubro de 2022

funcionando bem por muitos anos.

O estilo de vida é determinante para definir a idade fisiológica, que depende das condições do organismo e pode ser menor que a idade cronológica. Quem tem acesso a uma boa alimentação, pratica exercícios regularmente, dorme cerca de 8 horas, evita o consumo excessivo de álcool, evita o fumo e o estresse está menos propenso a perdas cognitivas.

Vamos juntos enfrentar as adversidades e fazer com que a aposentadoria seja uma fase de plenitude e realização!

Existem diversas atividades que podem estimular o cérebro e mantê-lo ativo ao longo da vida. Aqui estão algumas dicas:

- Exercícios físicos regulares | O exercício físico pode melhorar a saúde do cérebro, ajudando a reduzir o risco de doenças cerebrais, como a doença de Alzheimer;

- Jogos de memória e quebra-cabeças | Jogos que desafiam a memória e a resolução de problemas são ótimas maneiras de man-

ter a mente ativa;

- Aprendizado de novos idiomas | O aprendizado de um novo idioma pode melhorar a capacidade cognitiva e a flexibilidade mental;

- Atividades artísticas e culturais | Participação em atividades criativas, como pintura, música ou dança, pode estimular áreas do cérebro relacionadas à criatividade e à emoção;

- Leitura e aprendizado contínuo | Ler livros, jornais e revistas pode ajudar a manter o cérebro ativo e estimulado;

- Socialização | A socialização com familiares e amigos pode ajudar a manter o cérebro ativo e saudável, além de oferecer benefícios emocionais e psicológicos;

- Alimentação saudável | O consumo de peixes ricos em ômega-3 também pode ajudar a melhorar a saúde cerebral;

- Sono adequado | um sono adequado ajuda a consolidar a memória e a melhorar a função cognitiva.



ATENDIMENTO JURÍDICO PARA APOSENTADOS E APOSENTADAS

O Sindsef-SP tem estruturado um departamento jurídico que atende a categoria há anos. A atuação envolve o ajuizamento e acompanhamento de ações judiciais individuais e coletivas, defesas administrativas, apresentação de requerimentos aos Órgãos Públicos, participação de reuniões de negociações, audiências e assembleias.

O Jurídico, que funciona de segunda a sexta, das 9h às 17h, ainda realiza, por seus advogados(as), atendimentos à categoria, nas modalidades presencial e virtual. Os plantões de atendimentos com advogados(as) ocorrem da seguinte forma: às terças, das 13h às 17h; quartas, das 9h às 13h; quintas, das 13h às 17h; sextas, das 9h às 13h.

Certamente, os atendimentos também são dirigidos aos(as) servidores(as) aposentados(as) e pensionistas, pois existem muitas



demandas que atingem essa parcela da categoria.

Não é demais lembrar que ao longo dos últimos anos os ataques às aposentadorias cresceram, desde a “Reforma da Previdência” do Governo FHC, que alterou as regras de concessão dos benefícios, passando pela Reforma do Governo Lula, que acabou com a paridade e integralidade, taxou os aposentados, pelo Governo Dilma, que instituiu a Funpresp e, por

fim, com o Governo Bolsonaro, que tornou ainda piores as condições da previdência, diminui drasticamente o valor da pensão, entre outros problemas que hoje são sentidos pelos(as) servidores(as).

Diante disso, é necessário que a luta do Sindicato, para garantia dos direitos dos(as) servidores(as) aposentados(as) se dê em todos os campos, o inclui a defesa jurídica. A mobilização da categoria impediu novas ofensivas do Governo

Bolsonaro, como a derrota ao plano de privatização da Previdência e a tentativa de Reforma Administrativa. Na atuação jurídica, ações visam a manutenção de verbas que eventualmente são cortadas, do pagamento integral de gratificações, além de outros temas igualmente pertinentes, como a discussão em torno de reajustes dos proventos.

O Sindicato ainda alerta que muitos(as) aposentados(as) recebem correspondências de supostas associações com relatos de ações judiciais em trâmite, com hipotéticos valores a receber. Este tipo de abordagem, geralmente, se traduz em tentativa de golpe, de forma que a principal orientação é que o(s) servidor(a) que receber qualquer comunicado neste sentido, deve entrar em contato com a entidade, para maiores esclarecimentos.

Servidor(a) Aposentado(a), conte com o Sindicato.

A vacina salva vidas

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que a Covid-19 não é mais emergência em saúde pública de importância internacional. A notícia desperta diferentes sentimentos: Emoção por ter sobrevivido, saudade dos entes



queridos que perderam a vida, indignação pela política genocida adotada pelo governo anterior...

Os servidores públicos foram parte importante no enfrentamento à Covid-19, em especial aqueles ligados à ciência, à pesquisa e ao Sistema Único de Saúde (SUS). Mas, o vírus continua sofrendo mutações e a vacina segue sendo a melhor forma de proteção.

Então, fique atento à campanha de vacinação para aplicação da dose de reforço bivalente e vacine-se.

Portas abertas

No próximo dia 16/06, sexta-feira, às 13h, participe da Assembleia Estadual dos Aposentados e Pensionistas e na sequência teremos uma animada festa junina, com guloseimas e músicas típicas.

