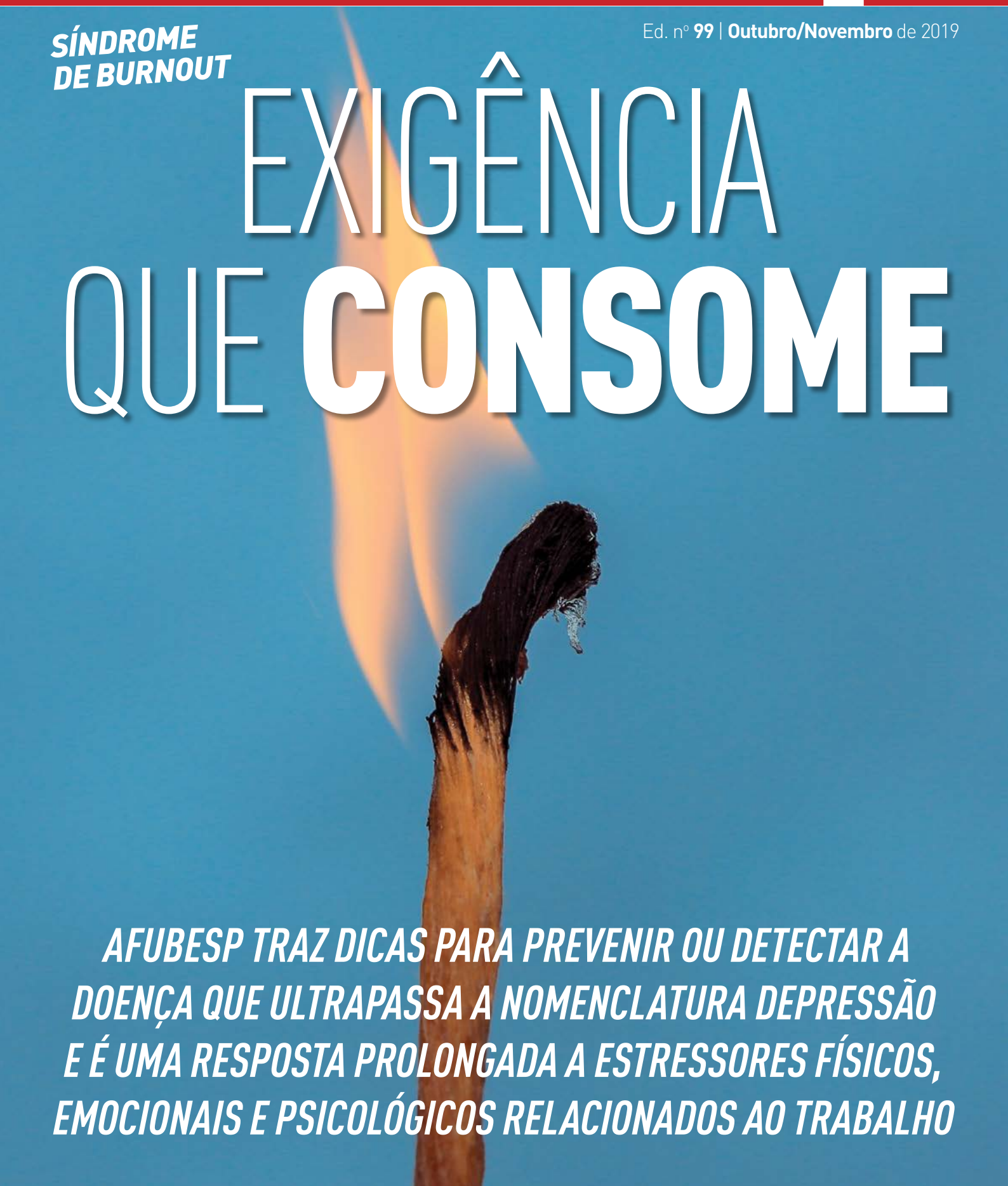
Jornal Afubesp

Jornal da Associação dos Funcionários do Grupo Santander, Cabesp e Banesprev

Ed. nº **99** | **Outubro/Novembro** de 2019

SÍNDROME DE BURNOUT

EXIGÊNCIA QUE **CONSOME**



AFUBESP TRAZ DICAS PARA PREVENIR OU DETECTAR A DOENÇA QUE ULTRAPASSA A NOMENCLATURA DEPRESSÃO E É UMA RESPOSTA PROLONGADA A ESTRESSORES FÍSICOS, EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS RELACIONADOS AO TRABALHO

SAÚDE É O BEM MAIS **PRECIOSO**

Entre os problemas de saúde mais recorrentes nos dias atuais estão a depressão e a ansiedade, que podem ser provocadas pela pressão ao cumprimento de metas, a competitividade e o uso massivo de novas tecnologias, por exemplo.

No Santander, este é o quadro emocional de muitos bancários e o banco contribui em grande parcela pra isso. Exemplo nítido da gestão cruel que adoece o trabalhador ocorreu recente em Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro. O funcionário foi demitido por não atingir metas durante o período em que sua mãe estava internada, em estado de coma. Mesmo diante do drama familiar, ele não faltou ao trabalho um dia sequer.

AMANDA FLOR

Em breve será convocada assembleia sobre reforma estatutária da Afubesp, informa Camilo Fernandes

Esse tipo de situação pode desencadear uma síndrome chamada Burnout, algo que parece depressão, mas com contornos diferentes, pois apesar da exaustão constante, a pessoa possui desejo de ser melhor e sempre demonstrar um alto nível de desempenho, gerando níveis irracionais de autoexigência.

Nas páginas principais deste jornal, a Afubesp traz dicas de como detectar e/ou prevenir essa doença, afinal saúde é o bem mais precioso que possuímos. Cuidar dela é fundamental, bem como olhar pela entidade que nos permite ter este cuidado, caso da Cabesp. Cuidar da nossa caixa beneficente é, por exemplo, votar nas eleições que irá definir os representantes dos associados para o triênio 2020/2023, marcada para ocorrer já em novembro. (Leia mais na página 9).

Para finalizar, informamos que, em breve, convocaremos uma assembleia extraordinária na Afubesp para deliberar sobre reforma estatutária. Uma forma de manter saudável e legítima a nossa associação, já que é preciso adequar alguns pontos do Estatuto aos novos tempos que vivemos, em especial no que diz respeito à forma de votação nas eleições da entidade. Será dada ampla divulgação no site (www.afubesp.org.br) e nas redes sociais.

Aliás, nunca é demais lembrar a importância de se manter informado. Acompanhe nossos veículos de comunicação e, caso prefira, cadastre-se para receber as notícias urgentes na sua caixa de mensagens. Para isso, basta encaminhar e-mail para afubesponline@afubesp.com.br.

Boa leitura!
Camilo Fernandes
presidente da Afubesp

Afubesp Publicação da Associação dos Funcionários do Grupo Santander e Cabesp. Rua Direita, 32, 2º andar, São Paulo, SP, CEP 01002-000. **Telefone:** 11 3292-1744. **Fax:** 11 3107-9268. **Presidente:** Camilo Fernandes. **Diretor de Divulgação:** Marcelo Sá. **Redação:** Érika Soares e Mariana Valadares. **Edição:** Érika Soares. **Colaboração:** Junior Silva. **Foto de capa:** Unsplash. **Projeto Gráfico:** Thiago Balbi. **Diagramação:** Thiago Balbi/Publisher Brasil. **Tiragem:** 30 mil exemplares. **Impressão e CtP:** Bangraf.

APOSENTADORIA A QUILÔMETROS DE DISTÂNCIA

Senado aprova mudanças que tornam bem mais difícil obter o benefício no Brasil

É o fim da aposentadoria com base no tempo de contribuição. Não importa ter começado a trabalhar cedo, se não completar a idade mínima prevista na nova previdência aprovada pelo Senado Federal, em outubro, nada de benefício.

A aposentadoria por idade também teve mudanças. As mulheres, que hoje se aposentam com 60 anos, terão essa idade mínima elevada ao longo dos anos, com o acréscimo de seis meses por ano a partir de 2020, até chegar aos 62 anos em 2023. Para os homens não houve alterações.

Confira as regras para quem trabalha no setor privado.

Tempo de contribuição

Para mulheres é preciso ter 62 anos e contribuir por, pelo menos, 15 anos para o INSS. Com estes dois requisitos completos, elas passam a ter direito a receber 60% do valor do benefício e não mais 100% como antes. Para chegar ao valor cheio será necessário ter 35 anos de contribuição.

No caso dos homens são pré-requisitos ter 65 anos e 15 anos de contribuição para o INSS, pelo menos. Para aqueles que vão ingressar no mercado de trabalho o tempo sobe para 20 anos. Dessa forma, homens passam a ter direito a receber 60% do benefício. Para conquistar os 100% será necessário cumprir 40 anos de contribuição.

Cálculo do benefício

O projeto inicial de considerar todas as contribuições durante a vida laboral, o que diminuiria o benefício, caiu por terra. A regra aprovada permite a exclusão de 20% de rendimentos mais baixos do cálculo, como é atualmente. No entanto, estes salários também não irão contar para cumprir o tempo mínimo de contribuição.

Regras de transição

Para evitar prejudicar ainda mais aqueles que estão próximos da aposentadoria, foram criadas regras de transição:

- pedágio de 50% (válido para mulheres a partir de 57 anos e homens a partir dos 60), que aumenta em metade do tempo que faltava para obter o benefício, ou seja, se tinha mais dois anos de trabalho, vai acrescer mais um para se aposentar;
- pedágio de 100% (para quem ainda precisa contribuir de três a cinco anos), ou seja, dobra o tempo de contribuição faltante – ao invés de cinco vai trabalhar 10, por exemplo;
- o sistema de pontos é similar ao atual 86/96. Será preciso somar idade e tempo de contribuição, sendo este último no mínimo 30 anos para mulheres e 35 anos para homens. A tabela sobe um ponto a cada ano, até chegar aos 100 e 105, respectivamente.

APOSENTADOS TAMBÉM SOFREM

As consequências da reforma atingem também quem já se aposentou ou é pensionista do INSS, pois as mudanças criam barreiras para a revisão e acúmulo de benefícios. As ações contra a Previdência só poderão ser iniciadas em uma unidade da Justiça Federal. Os beneficiários só podem recorrer à vara estadual se não houver a federal a 70 quilômetros de distância.
A mudança valerá a partir de 1º de janeiro de 2020. Para especialistas isso pode desestimular o segurado a procurar seus direitos.

UM **MAL** CHAMADO **BURNOUT**

Síndrome aparece em pessoas que colocam o trabalho acima de tudo, sentem estresse e esgotamento contínuos, que desencadeiam uma série de sintomas que colocam suas vidas em risco

PIXABAY

Se você se sente pressionado, ansioso por resultados, com as energias esgotadas o tempo todo e, por diversas vezes, tem a sensação de estar sendo consumido, assim como um palito de fósforo riscado, procure ajuda: você pode ter síndrome de Burnout.

Mas o que é isso afinal? Trata-se de um distúrbio psíquico que surge como uma resposta prolongada a estressores físicos, emocionais e psicológicos relacionados ao trabalho. Esse esgotamento causado pelo acúmulo de situações emocionais negativas e agravado pela falta de apoio dos superiores e dos colegas pode levar a várias perturbações mentais e psicossomáticas, além da perda de confiança, da motivação para o trabalho e da autoestima.

Durante congresso realizado em julho deste ano no Sindicato dos Bancários do Espírito Santo, o médico argentino Mario Enrique Giulietti, especialista em neurologia, psiquiatria e em saúde pública, relatou que 80% dos casos de depressão e ansiedade têm origem na atividade laboral. "É importante atentar-se aos sinais de natureza emocional e a outros sintomas que podem indicar o desenvolvimento da doença", alerta.

O médico informa que, na fase de consolidação da síndrome, os sintomas podem ser tão graves, que são capazes de aumentar risco de cardiopatias, crises de pânico, diabetes e doenças autoimunes.

Atente-se aos sinais

De acordo com Carla Béck, psicóloga, estudiosa da Síndrome de Burnout e diretora da Infinita Engenharia de Potencial Humano, existe uma enorme diferença entre o tipo de exaustão que você sente depois de um longo dia de trabalho e o cansaço permanente do esgotamento. "Mais do que estar simplesmente irritado ou cansado da carga de trabalho, uma pessoa que apresenta Burnout se sentirá constantemente exausta, triste, como se seu trabalho não importasse, como se suas ações nunca fossem suficientes e tivesse concepções distorcidas e muitas vezes pessimistas de si e dos outros", comenta a profissional.

"Burnout tem a ver com o desejo de ser melhor e sempre demonstrar um alto nível de desempenho, gerando níveis irracionais de autoexigência. O seu portador mede o seu valor pela sua capacidade de realização e sucesso. Tudo isso se transforma em obstinação e compulsão, produzindo problemas de ordem psicológica".

A pessoa que sofre da síndrome Burnout deixa de cuidar-se, não têm hora para comer, dormir e relaxar, nem ter vida social. Apesar de sentir que algo

DADOS QUE **IMPRESSIONAM**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são mais de 260 milhões de pessoas com ansiedade no mundo, sendo que 9,3% delas estão no Brasil. Este número indica que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como depressão e ansiedade.

Pessoas com Síndrome de Burnout podem apresentar mais de 130 sintomas físicos, segundo a revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, de junho de 2013, como fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, crises de ansiedade, falta de ar, distúrbios do sono, alterações do humor (altos e baixos ao longo do dia sem estímulos proporcionais que justifiquem as mudanças), humor deprimido ou irritadiço dificuldade de concentração, problemas digestivos, tristeza, isolamento, cansaço, entre outros.

No Santander, este é o quadro emocional de muitos bancários, tanto que decisão da Justiça recente condenou o banco a pagar indenização milionária por dano moral coletivo, matéria abordada na página 6, por ter submetido os trabalhadores a metas abusivas de produção que aumentaram o índice de adoecimento mental ocupacional. E os números confirmam: dos 6.763 bancários que receberam auxílio-doença do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), de 2012 a 2016, 26,38% ou 1.784 são ou foram empregados do Santander.

está errado consigo, nega veementemente e não busca ajuda.

Além disso, procura o isolamento (prefere, inclusive, contatos por e-mails ou mensagens), não sente empatia em relação aos colegas, é incapaz de lidar com conflitos, coloca a vida profissional em primeiro lugar, levando-o a desmarcar compromissos pessoais importantes, consultas médicas, etc.

A psicóloga orienta a busca por um profissional em casos extremos, mas traz dicas preciosas para amenizar a pressão e afastar essa doença: reservar um tempo para fazer algo que gosta, afastar-se da tecnologia em períodos do dia, desenvolver o autoconhecimento, são exemplos.

Procurar ajuda de psicólogo ou psiquiatra é indicado em casos extremos

Desconecte-se

O mundo contemporâneo faz o indivíduo ficar ligado permanentemente, o que acaba influenciando na percepção do acontece ao seu redor. "A internet e a tecnologia abrem muitas janelas, o que acaba promovendo desatenção. "Seguir uma linha de raciocínio tornou-se mais difícil, infinitamente mais cansativo, menos produtivo, muito mais ocupado. Menos ocupado de si mesmo e mais ocupado de nada. As pessoas não param de atender ao trabalho de casa, não param de se ocupar sobre a casa no trabalh", comenta Carla Béck.

Para a psicóloga, cada vez mais as pessoas querem uma perfeita como as retratadas nas redes sociais e são impossíveis de serem alcançadas. "É uma doença que faz com que você entre em parafuso porque o ideal que você estabeleceu para si está além da sua capacidade".

PARA **ONDE VAI** O **DINHEIRO** DA **CONDENAÇÃO** DO SANTANDER?

Justiça sugere que a quantia seja investida também em benefício à sociedade

MONTAGEM/SHUTTERSTOCK

No mês de setembro, o banco Santander foi condenado pelo juiz Gustavo Carvalho Chehab, da 3ª Vara do Trabalho de Brasília, a pagar indenização de R$ 274 milhões por impor metas abusivas para trabalhadores e prejudicar mentalmente seus funcionários. Mas qual é o destino deste dinheiro?

A sentença não beneficia apenas os trabalhadores do banco, mas sugere que a quantia seja investida em benefício da sociedade por meio da construção e manutenção de creches, unidades de saúde, instituições de ensino profissionalizante e casas de abrigo.

O juiz também determina que, "pelo menos 5% dos recursos devem ser aplicados na pesquisa e no ensino prioritariamente nas áreas médicas, psicológicas e de saúde pública e excepcionalmente nas áreas de direito, administração solidária, gestão de pessoas ou áreas afins"; e que pelo menos 10% da indenização deve ser revertida em bens, equipamentos, automóveis e utilidades para entidades pública, como o Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerests), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Centros de Convivência, Ambulatórios de Saúde Mental e Hospitais Gerais.

Além disso, o magistrado sentencia que "pelo menos 5% do valor da condenação deve ser destinado a fundo destinado a satisfação de execuções trabalhistas de processos arquivados nesta 3ª Vara e sem perspectiva de satisfação integral ou parcial da execução".

Segunda condenação

O Santander já havia sido condenado pelo mesmo juiz em R$ 1 milhão por assédio moral de gerentes do banco contra funcionários que não teriam cumprido metas consideradas abusivas.

Ainda cabe recurso no Tribunal Regional do Trabalho (TRT). Se o banco não recorrer, as obrigações das duas sentenças devem ser pagas a partir de janeiro de 2020.

Esclarecimentos

O Santander deve ainda explicações ao Procon-SP sobre as campanhas que divulgam títulos de capitalização do banco - "Você milionário ou seu dinheiro de volta" e "DinDin Santander" – que também são alvo de duas ações no Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (Conar). O Procon quer que o banco espanhol comprove, baseado em dados técnicos e científicos, a possibilidade de tornar os clientes dos títulos milionários.

JURÍDICO DA AFUBESP REINTEGRA TRABALHADOR

REPRODUÇÃO DE INTERNET

Cabesp desrespeita lei que estabelece reserva de até 5% das vagas para pessoas com deficiência

No dia 4 de outubro, o juiz substituto da 50° Vara do Trabalho de São Paulo, Fábio Nascimento Oliveira, proferiu sentença em favor de trabalhador demitido em junho pela Cabesp, empresa pela qual se dedicou por cerca de 30 anos.

O associado procurou o jurídico da Afubesp, que ingressou com a ação para reconduzi-lo ao cargo. O juiz declarou nula a dispensa do empregado e determinou sua reintegração na função anterior, com todos os direitos garantidos, além do pagamento dos salários no período do afastamento.

Desrespeito

A ação escancarou problema sério na Caixa Beneficente – o desrespeito à lei de cotas para pessoas com deficiência (PCD). A Cabesp possui mais de 100 empregados e conforme art. 93, da Lei 8.213 de 1991, é obrigada a preencher de 2% a 5% dos seus cargos com beneficiários reabilitados ou pessoas com deficiência, habilitadas.

De acordo com a sentença, a lei ainda prevê que, a dispensa de um PCD só poderá ocorrer após contratação de substituto nas mesmas condições. "A Cabesp não comprovou ter em seu quadro de funcionários um único trabalhador com deficiência. O objetivo da lei é a inclusão e a empresa desrespeita este preceito", ressalta o Departamento Jurídico da Afubesp.

Três meses após ajuizar ação contra a Cabesp, o trabalhador foi reintegrado ao quadro de funcionários.

ACIONE O **JURÍDICO**

A Afubesp oferece aconselhamento e ajuizamento de processos individuais e coletivos, em diversas áreas da Justiça. Assuntos previdenciários e trabalhistas, além de casos da área cível, que inclui família, comercial, imobiliária, tributária e constitucional, por exemplo.

O Jurídico da Afubesp está à disposição dos associados das 8h às 18h, de segunda a sexta-feira, exceto feriados. Informações sobre ações podem ser obtidas pessoalmente ou pelo telefone (11) 3292-1744 e e-mail jurídico@afubesp.com.br.

TER **EXCELÊNCIA** NO **ATENDIMENTO** É **PRIMORDIAL**

Oferecer exclusividade à empresas pode ser o fim da qualidade do serviço de saúde

Os banespianos aguardam a convocação da assembleia de Associados – o que deve ocorrer até dezembro –, reivindicada pelo abaixo-assinado com 5 mil signatários entregue à Cabesp para deliberar sobre a manutenção do atual modelo de assistência médica, hospitalar e laboratoriais. Enquanto isso, os problemas em torno de autorizações de procedimentos prossegue.

Chegam a todo instante na Afubesp por email, via redes sociais e por telefone reclamações de pessoas que necessitam de exames e terapias, por exemplo, e encontram recusas ou muita dificuldade para solução de suas demandas.

Entre as campeãs de reclamações está o "home care", que desde a chegada de Maria Lucia Ettore à presidência da Caixa Beneficente passou a ter concessão por "liberalidade" da entidade porque "não faz parte do rol da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar)".

Recentemente, a Afubesp foi informada que agora quem consegue utilizar o serviço não tem opção de escolha da prestadora. Da mesma forma como deseja fazer com laboratórios, a Cabesp deu exclusividade à Pronep, empresa de medicina domiciliar que pertence ao grupo Sodexo.

A questão é que além da dificuldade de ter autorizado o "home care", quando ele é disponibilizado sua qualidade é duvidosa. No site Reclame Aqui as

JUNIOR SILVA

Dirigente da Afubesp Wagner Cabanal tem recebido cada vez mais reclamações da Cabesp

queixas registradas se assemelham às que chegam à Afubesp. Informações equivocadas, profissionais despreparados para manejar equipamentos ou administrar medicações, capazes de colocar a vida dos adoecidos em risco.

"Esse é um dos perigos de se dar exclusividade para uma empresa. Não há outra para recorrer caso o serviço não seja satisfatório", comenta o dirigente da Afubesp, Wagner Cabanal, que recebe inúmeros contatos dos associados sobre o assunto. "Não podemos aceitar baixa qualidade dos serviços, em especial com pessoas que precisam de mais cuidados ainda. Aliás, quando concordamos com o aumento progressivo da nossa contribuição mensal com a Cabesp era justamente para não haver perda de qualidade e diminuição de serviços", lembra.

JUNIOR SILVA

Pela primeira vez, o pleito será 100% pela internet

Eleições se aproximam

A Cabesp já convocou seus associados a participarem do processo eleitoral que irá definir os representantes dos banespianos nas diretorias administrativa e financeira, bem como no Conselho Fiscal (duas vagas e seus respectivos suplentes) para o próximo triênio 2020/2023, conforme exige o art. 31 do Estatuto.

O pleito será realizado de 22 a 30 de novembro, 100% pela internet no portal Cabesp (www.cabesp.com.br). Para isso, a entidade irá encaminhar login e senha a todos os associados, que deverão estar com suas informações cadastrais atualizadas. Poderão votar os associados quites até 20 de novembro.

A Cabesp informa que será disponibilizado computador para os associados votarem em sua área de atendimento presencial. (Av. da Liberdade, 823, Liberdade, São Paulo).

A Afubesp alerta a importância da participação em massa dos associados neste pleito para mostrar ao Santander que a comunidade banespiana está atenta e mobilizada sobre tudo que tem relação com a Cabesp.

ALERTA SOBRE **EMAILS FALSOS** EM NOME DA **CABESP**

A Afubesp informa que e-mails com supostas informações sobre pagamento de coparticipação estão sendo enviados em nome da Cabesp. Essas mensagens podem conter vírus e devem ser excluídas imediatamente de sua caixa de e-mail, sem clicar nos links ou anexos existentes, pois elas podem direcionar o usuário a sites que roubam informações.

A Cabesp informou em seu site que utiliza e-mail, SMS e cartas como canais de comunicação com seus beneficiários com os seguintes remetentes cabespcomunicados@cabespcomunicados.com.br (quando e-mails informativos, extratos e outros). O email pode também possuir a extensão "@cabesp.com.br", quando for enviado por um funcionário da entidade.

Atente-se para as informações da Cabesp:

- Não enviamos anexos em nossos comunicados;
- Não clique em links suspeitos;
- Mantenha seu antivírus sempre atualizado;
- Cuidado com anexos (ex. faturas, boletos ou outros). Antes de abri-los, sempre faça a verificação com seu antivírus;
- Desconfie de e-mails com erros ortográficos;
- Nunca solicitamos senhas por e-mail ou por telefone;

Os canais oficiais de atendimento da Caixa Beneficente são:

Disque Cabesp: 0800 722 2636
Portal Cabesp: www.cabesp.com.br

AJUDE O **COMITÊ BETINHO** A LEVAR **ÁGUA** AO **POVO SERTANEJO**

O Comitê Betinho tem campanha permanente de arrecadação de recursos para a construção de cisternas no sertão brasileiro. A meta é atingir a entrega de 1.300 equipamentos. Para isso, conta com a sua colaboração!

Cada cisterna tem capacidade para 16 mil litros, suficientes para abastecer seis pessoas com água para beber e cozinhar, da chuva ou do carro pipa.

O valor de cada equipamento é R$ 2 mil. Até hoje, 1.290 unidades foram entregues, levando água e um pouco de dignidade às famílias sertanejas. No mês de novembro, o Comitê inicia a sua campanha de Natal.

Para colaborar: Banco Santander

Agência: 0001, Conta Corrente: 13-027407-9

Ação da Cidadania - Comitê Betinho

CNPJ: 02.336.848/0001-11

PREVENIR É **MELHOR** QUE **REMEDIAR**

Outubro e novembro são meses de mostrar a importância da prevenção e diagnóstico do câncer de mama e de próstata por meio das campanhas das cores rosa e azul. Mas vale ressaltar que os cuidados com a saúde devem ser tomados durante todo o ano.

O câncer de mama é o segundo tipo que mais acomete brasileiras, o que representa em torno de 25% de todos os que afetam o sexo feminino. Foram estimados cerca de 60 mil casos novos apenas em 2019, com risco estimado de 56 casos a cada 100 mil mulheres.

Já sobre o câncer de próstata, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), foram estimados em torno de 68 mil casos no Brasil, em 2018. Este tipo, mais do que qualquer outro, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de 75% deles no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

A detecção precoce é a melhor forma de obter resultados positivos em ambos os tratamentos.

PARA **DISTRAIR** E **CURAR**

Ir ao teatro faz bem à saúde segundo pesquisas; convênio da Afubesp barateia a "terapia"

Segundo o psiquiatra Carl Jung, responsável por fundar a psicologia analítica, "arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um." E ela é reconhecida mundialmente como terapia por colaborar na cura de doenças diversas, incluindo depressão. Mas engana-se quem acredita que apenas pintar quadros ou fazer esculturas é capaz de auxiliar nos tratamentos. Assistir à bons filmes no cinema e peças teatrais com certa regularidade também produzem efeitos benéficos à saúde mental.

Estudo de 2011 da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia (NTNU) aponta que ir ao teatro influencia a forma como as pessoas se sentem. Segundo os pesquisadores, os mais assíduos em atividades culturais são mais felizes e têm melhor qualidade de vida. Os números da pesquisa confirmam a tese: 91% das pessoas, que tinham participado de cinco ou mais atividades culturais em seis meses, disseram que estavam muito satisfeitos com a sua vida. Entre aqueles que frequentaram apenas um evento do tipo, o percentual caiu para 84%.

Dito isso, por onde começar? Escolher uma comédia é uma boa porta de entrada, já que pesquisas mostram que rir tem efeitos surpreendentes no corpo humano. O ato libera endorfina (reduz a percepção de dor e desencadeia euforia positiva, semelhante à morfina), dopamina (dá energia, motivação, excitação e é necessária para a mudança de hábitos) e serotonina (hormônio que regula o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções intelectuais).

Além disso, assistir a uma peça de teatro pode melhorar a memória de forma mais eficaz do que outras técnicas, incluindo as vitaminas. É o que diz o casal Helga e Tony Noice, psicóloga da área cognitiva e pesquisador cognitivo, ator e diretor e professor de teatro no departamento de artes e ciências da comunicação do Elmhurst College, respectivamente.

Em 2009, eles realizaram um estudo com 122 idosos que tiveram um primeiro contato com o teatro, assistindo oito sessões ao longo de quatro semanas. Foram nítidas as melhorias em todas as habilidades cognitivas dos participantes.

Cheque Teatro

Adquirir cultura, fazer bem para a saúde, sem pesar no orçamento é possível como Cheque Teatro. A empresa parceira da Afubesp disponibiliza aos associados ingressos a R$ 3 na condição de levar um ou mais acompanhantes com desconto de até 50% nas entradas. São dezenas de espetáculos em exibição em São Paulo e São Bernardo do Campo.

Confira a programação no www.chequeteatro.com.br Mais informações por email convenios@afubesp.com.br

TREM DA VALE FAZ PASSEIO PELAS BELEZAS DE ES E MG

VALE.COM

Qualidade de Vida organiza viagem especial para comemorar 13 anos do programa

Já pensou em fazer passeio de trem que liga as capitais do Espirito Santo e Minas Gerais passando pelas lindas paisagens dos dois Estados? Isso é possível pelo trem de passageiros da Estrada de Ferro Vitória a Minas (EFVM), linha férrea que interliga as minas de minério de ferro de Mina Gerais com o Complexo Portuário de Tubarão, na Zona Metropolitana de Vitória.

No final do mês de setembro, os associados da Afubesp tiveram esta experiência, que fez parte da programação das comemorações dos 13 anos do Programa Qualidade de Vida. A viagem também contou com passeios por pontos turísticos de Vitória, Vila Velha, Belo Horizonte e Brumadinho, como o Instituto Inhotim, considerado o maior museu a céu aberto do mundo.

Viagem no trem da Vale

O "trem da Vale", como é popularmente conhecido, iniciou operação com passageiros em 1904, ano da inauguração da ferrovia. As melhorias nos vagões vieram em 2014. A viagem passa por 30 pontos de embarque e desembarque e atende 42 municípios.

Modernos e equipados, os veículos são divididos em classe econômica e executiva, esta última mais indicada devido à duração do percurso, 14 horas. Além disso, a diferença de valores das passagens é muito pequena. O trecho inteiro custa R$ 73 (econômica) e R$ 105 (executiva).

O carro econômico possui poltronas ergonômicas, tomadas elétricas individuais nas paredes e monitores de vídeo. Já o executivo tem poltronas mais largas e reclináveis, som, iluminação individuais, sistema de som individual, descansos de pé e tomadas individuais. Há ainda carro pensado especialmente para garantir conforto de pessoas com deficiência e seus acompanhantes.

Vale muito a pena sentar na janela para contemplar a diversidade da flora, pontes históricas, cachoeiras e rios, incluindo o Rio Doce.

O trem conta com vagão-restaurante e vagão-lanchonete. E ainda há funcionários de serviços de bordos, que percorrem os vagões com carrinhos carregados de bebidas (água, suco, café e refrigerante) e produtos alimentícios.

Associados curtiram as belezas de Belo Horizonte e Brumadinho durante a viagem

Planeje suas férias com a Unisoli

A viagem dos associados foi pensada com muito carinho pela Unisoli Turismo & Eventos, parceira da Afubesp. Saiba mais visitando o site da Unisoli (www.unisoli.com.br) ou no setor de convênios da associação (11) 3292-1744 e aproveite descontos especiais.