

MÊS DE COMBATE AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

NOVEMBRO azul

**Cuidar da saúde também
é coisa de homem!**

Este mês reforçamos a importância da prevenção ao câncer de próstata. Fazer exames periódicos e manter o acompanhamento médico salva vidas!



Sumário

Página

Jogos FENACEF 2025	01
44° Simpósio Nacional FENACEF	01
Saúde e Remédios oferecidos pelo SUS	01
1° Encontro do Grupo Tricô e Companhia	02
Talentos da ACACEF	03
Você Sabia?	04
Página do Aposentado	05
Clube do Livro	06
O que dizem os Associados	08

Jogos FENACEF 2025

Seletivas para os jogos de mesa



Os Jogos FENACEF 2025 estão chegando, e as seletivas Acacef para os jogos de mesa serão realizadas de 25 a 29 de novembro na APCEF/SC, em Jurerê. Tivemos 106 inscrições com 53 participantes competindo em diversas modalidades, como: Canastra, Dominó, Truco, Damas, Xadrez, Sinuca e Tênis de Mesa (masculino, feminino e duplas). As seletivas irão definir quem representará a Acacef nos Jogos FENACEF/2025, e contamos com a sua torcida. Convidamos todos os associados a assistirem e apoiarem nossos jogadores durante essa emocionante competição.

44° Simpósio Nacional FENACEF

O 44° Simpósio Nacional FENACEF é o maior evento voltado aos aposentados e pensionistas da Caixa Econômica Federal, e acontecerá de 02 a 05 de dezembro no Hotel Vila Galé, em Barra de Santo Antônio - Alagoas. Com uma programação completa de palestras, debates e workshops, o simpósio é uma oportunidade única de atualização sobre temas relevantes para o setor, além de um espaço de troca de experiências entre os participantes. Representantes da diretoria da Acacef estarão presentes, fortalecendo nossa participação nesse grande encontro. Após o evento traremos informações detalhadas e atualizadas sobre os principais destaques do simpósio.

Informação de utilidade aos associados

Saúde e remédios oferecidos pelo SUS

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece medicamentos gratuitos para diversas doenças crônicas, principalmente aquelas que afetam a população idosa. Entre elas estão: Parkinson, Osteoporose, Alzheimer, Diabetes, Fibromialgia e outras condições que, embora não tenham cura, podem ser controladas com o tratamento adequado, garantindo mais qualidade de vida.



O que são condições crônicas?

- Doenças de longo prazo e sem cura definitiva;
- Exigem acompanhamento contínuo e uso regular de medicamentos;
- O manejo inclui outros cuidados, como fisioterapia, terapia ocupacional e apoio psicológico.

Foco na população idosa

Embora essas doenças possam afetar pessoas de qualquer idade, a prevalência é maior entre idosos, devido ao processo natural de envelhecimento.

Como acessar medicamentos pelo SUS?

O SUS disponibiliza medicamentos essenciais de forma gratuita. Para verificar se o medicamento que você precisa está disponível, consulte a Relação Municipal de Medicamentos (REMUME), da Secretaria Municipal de Saúde de sua cidade ou entre em contato com o Serviço Social da Acacef para orientações, por meio do WhatsApp: **(48) 99231-3131**.



1º Encontro do Grupo Tricô e Companhia

Na tarde do dia 15 de outubro, na sede da Acacef, realizamos o primeiro encontro do **Grupo Tricô e Companhia**. Foi uma tarde agradável, repleta de boas conversas, onde as participantes compartilharam suas experiências e habilidades. Entre linhas e pontos, cada uma trouxe sua própria contribuição, enriquecendo ainda mais o momento. A proposta do grupo é proporcionar um espaço acolhedor para aprendizado, troca de conhecimentos e integração por meio da prática do tricô e do crochê.

Ficou com vontade de participar? Entre em contato com o Serviço Social da ACACEF para mais informações, por meio do WhatsApp - (48) 99231331 (Assistente Social Hadassa).

A Acacef incentiva as demais Representações Regionais para promoverem encontros semelhantes. Caso necessitem de apoio, contatem a Assistente Social Hadassa.



Conheça o Talento da Acacef do mês de novembro, nosso associado: Dieter Klaus Bubeck.

Apresentamos os trabalhos do colega, Dieter Klaus Bubeck. Entrou na Caixa em 1979, na Agência de Brusque. Em 1981, voltou para sua cidade natal, Blumenau, e trabalhou nas agências de Blumenau e Itoupava Norte. No ano de 2000, foi transferido para a Agência de Balneário Camboriú, onde se aposentou em 2011, e é a cidade onde reside até hoje.

Dieter participa, sempre que pode, dos encontros de Café e Bingo dos Aposentados da Acacef, que ocorrem na última quinta-feira de cada mês, na sede em Itajaí. Ele valoriza muito esse vínculo com os amigos que trabalharam na mesma empresa, considerando esses momentos gratificantes.

Na aposentadoria, ele tem mais tempo para se dedicar às suas três grandes paixões: música, fotografia e viagens. Ele participa de três corais. Em 2010, ele e sua esposa se uniram ao Coral Caixa Acústica desde a sua fundação, formado majoritariamente por aposentados da Caixa. Esses encontros semanais para ensaios são sempre motivo de grande prazer. Em 2013, eles também se juntaram ao Grupo Vocal Kairós, da Igreja Luterana de Balneário Camboriú. E, em 2022, Dieter ingressou no Coro e Orquestra Filarmônica de Balneário Camboriú, que conta com cerca de 80 membros.



No campo da fotografia, Dieter abraçou a mobgrafia, que é a arte de fotografar com o celular. Ele se considera um amador, mas isso não o impede de participar, anualmente, do concurso Talentos FENAE/APCEF, na categoria de fotos. Em 2016, ele conquistou o 2º lugar na Região Sul. Em 2018, obteve o 2º lugar de Santa Catarina. Já em 2020, foi premiado com suas duas fotos inscritas: uma conquistou o 1º lugar e a outra, o 3º. Na etapa nacional, Dieter ficou com o 1º lugar, um feito que o deixou muito feliz por ter trazido o prêmio para o seu estado.

Ele também participa do grupo de fotógrafos no Facebook, chamado FOTOGRAFIA DESAFIO 10+, onde há concursos semanais com temas específicos. Dieter já foi premiado várias vezes.



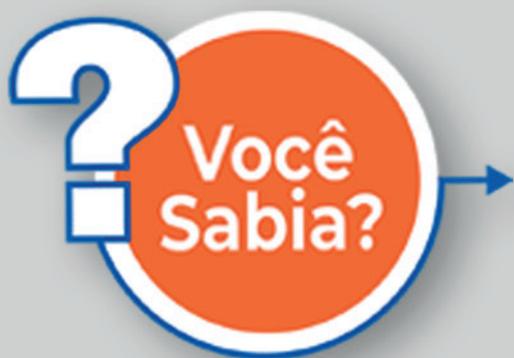
Outra paixão de Dieter são as viagens. Sua primeira viagem internacional foi apenas em 2013, quando visitou a Alemanha. Nos anos seguintes, ele conheceu alguns países da Europa e da América do Sul. Sua meta agora é conhecer todos os estados do Brasil. Faltam apenas cinco: Roraima, Rondônia, Amapá, Acre e Tocantins.

Nas redes sociais, você pode encontrá-lo no Instagram (@dieterkbubeck) e no Facebook (Dieter Klaus Bubeck).

A Acacef parabeniza o colega Dieter pelo seu talento, colaboração com vários grupos vocais e de fotografia, numa demonstração que a "aposentadoria" não é o fim, mas o início de novas jornadas.

É uma honra tê-lo como associado da Acacef.

Parabéns, Talento da Acacef!



Em outubro, os participantes da Funcef foram surpreendidos com a notícia de que o Ministro da Economia, juntamente com o Ministro das Relações Institucionais do Governo estavam em vias de indicar outra pessoa para o comando da nossa Fundação, a qual, não tinha em seu currículo experiência em gestão, principalmente de Fundos de Pensão, que é um

assunto complexo e necessita de tempo e anos de estudo para compreensão das intrincadas situações e diversidade de planos.

Felizmente, a notícia vazou antes da efetiva nomeação e as entidades **(FENACEF, FENAG, CONTEC, Advocéf, ANACEF, ANEAC, AudiCAIXA, ANIPA, SOCIALCAIXA, UNEICEF)**, movimentaram-se, pleiteando o apoio de

diversos políticos, visando impedir a saída de Ricardo Pontes da Presidência da Funcef. Ricardo, além de empregado da Caixa, tem experiência na administração de Fundos de Pensão, e está apenas há pouco mais de um ano frente à Funcef.

O impedimento dessa alteração na Presidência da Fundação, demonstrou a importância da união dos participantes, além da força e vigilância das entidades na luta pelos interesses da Funcef.

Salientamos, que continuamos vigilantes, com o intuito de evitar novos impasses que prejudiquem o funcionamento da nossa Funcef.

Obrigado a todos os colegas que se envolveram no movimento.

Unidos somos mais fortes!

Página do Aposentado

Sra. Sônia Maria Figueiredo Furtado
Associada da Acacef e Representante da Regional de Lages/SC.

Sônia Maria entrou na Caixa em 1989. Exerceu funções de: secretária, supervisora, gerente e gerente geral. Foi Instrutora da Universidade Corporativa Caixa por 15 anos. Trabalhou por 30 anos na empresa, e considera uma jornada que mistura dedicação, superação e crescimento. Ao longo de três décadas, enfrentou muitos desafios, todos vencidos, acompanhados de mudanças, oportunidade em que muitas amizades foram construídas. Considera a experiência como: **“assistir ao desenrolar de um grande filme, no qual cada cena reflete aprendizado e evolução.”**

Declara que a sensação de completar o ciclo constituiu uma alegria imensa, de realização. Afinal, não foram apenas anos no calendário que contaram, mas o impacto deixado, as contribuições feitas e o respeito conquistado. Cada conquista, cada etapa vencida, trouxe a satisfação de dever cumprido.

Considera a aposentadoria como um marco tão especial quanto os anos de trabalho: **“traz uma sensação de leveza, de poder olhar para trás com orgulho e para frente com entusiasmo”**. Para Sônia a aposentadoria não é



o fim da jornada, mas o início de uma nova fase: mais tranquila, com tempo para explorar hobbies, viajar ou simplesmente desfrutar dos pequenos prazeres da vida.

Nas palavras de Sônia: **"Participar da Acacef é como descobrir que a jornada continua, agora com uma nova energia e propósitos. Estar em uma comunidade de pessoas que viveram experiências semelhantes, que compartilham das mesmas conquistas e desafios, traz uma sensação de pertencimento incrível.**

A alegria de participar de uma associação de aposentados está em cada encontro, em cada bate-papo recheado de histórias e risadas. É um espaço onde as amizades se fortalecem, onde novas ideias surgem, e, claro, onde o lazer e a diversão estão garantidos.

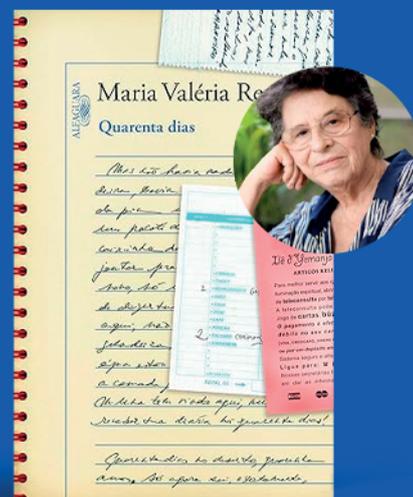
Seja nas viagens, nos eventos, nas atividades culturais ou até mesmo nas reuniões mais simples, a sensação é de estar rodeado de pessoas que entendem o valor da vida bem vivida."

A Acacef sente-se honrada em tê-la como associada, e também, como Representante da Regional de Lages.

Seção mensal Clube do Livro

O livro *Quarenta Dias*, de Maria Valéria Rezende, provoca reflexões profundas sobre os papéis sociais e a construção da identidade, especialmente entre as mulheres. Durante as discussões sobre a obra, emergiram questões fundamentais acerca das expectativas sociais, os desafios da aposentadoria. Esses temas evidenciam como as trajetórias individuais são moldadas por relações sociais e culturais e como o reencontro consigo mesma pode ser um ato de resistência em meio às pressões externas.

Maria Valéria Rezende, autora da obra, foi educadora popular e atuou na alfabetização de jovens e adultos. Em *Quarenta Dias*, ela aborda com profundidade o envelhecimento e as expectativas sociais em torno das mulheres idosas, questionando a ideia de que, com a aposentadoria tem-se um tempo "livre" pode vir a ser interpretado pela família como estar disponível para assumir funções nem sempre desejadas. A obra também nos convida a refletir sobre a invisibilidade social das pessoas em situação de rua e a fragilidade das condições que podem levar alguém a essa situação.



Uma das discussões centrais foi o peso das expectativas alheias na vida das mulheres. É comum que muitas mulheres dediquem suas energias a atender demandas de filhos, parceiros ou do trabalho, abrindo mão dos próprios desejos e necessidades. Esse processo de se moldar para o outro pode levar à perda de conexão consigo mesma, de modo que, ao final de determinadas fases da vida, a pessoa se vê sem clareza sobre quem é ou o que realmente gosta. A personagem Alice, ao ceder às pressões da filha para se mudar, exemplifica essa dinâmica. A história revela o risco de viver em função do outro, destacando como é essencial que cada indivíduo busque preservar sua própria identidade em meio aos papéis que assume.

Outro ponto relevante é a discussão sobre os papéis atribuídos às mulheres ao longo da vida. A sociedade as posiciona como cuidadoras, primeiro como mães e profissionais, e, mais tarde, como avós. Esses papéis, muitas vezes, se impõem de forma automática, e as transformações exigidas em cada fase podem ser desgastantes. As participantes das discussões refletiram sobre a ideia de que “vivemos várias vidas em uma só”, uma vez que, a cada fase, novos papéis surgem e velhos se esgotam. A narrativa de Alice evidencia o peso dessas transições, mostrando como é difícil romper com expectativas sociais tão arraigadas, mas também como é possível redescobrir novas formas de ser ao longo da vida.

A aposentadoria, outro tema tocado durante o encontro, embora vista por muitos como sinônimo de liberdade, também pode se tornar um momento de crise. A ruptura com a rotina profissional pode desestabilizar aqueles cuja identidade está muito ligada ao trabalho. Surge, então, a necessidade de descobrir quem se é para além das funções desempenhadas ao longo da vida. Para Alice, a mudança de cidade e o rompimento com a rotina anterior representam uma oportunidade – embora desafiadora – de refletir sobre sua trajetória e encontrar um novo sentido. Assim, a obra destaca a importância de cultivar o autoconhecimento e resgatar gostos e interesses esquecidos. A aposentadoria pode ser não apenas o fim de uma fase, mas o início de um processo de reconexão consigo mesma.

Em *Quarenta Dias*, Maria Valéria Rezende nos oferece uma narrativa que vai além da história de Alice: é uma obra sobre o processo contínuo de descobrir e redescobrir a própria identidade em meio às exigências da vida. O livro nos provoca a pensar sobre como equilibrar os papéis sociais e a necessidade de ser fiel a si mesma. Ele também nos convida a refletir sobre os desafios da aposentadoria e a importância do autoconhecimento nessa fase da vida. Em um mundo que frequentemente nos empurra a desempenhar papéis impostos por outros, reencontrar-se pode ser o maior desafio e, ao mesmo tempo, o ato mais libertador. A jornada de Alice é um lembrete de que, mesmo em meio às crises e mudanças, sempre é possível recomeçar e construir novas versões de si mesma.

Em novembro, teremos mais uma edição do nosso Clube do Livro. O encontro acontecerá em 28/11, às 15h, na ACACEF. Para aqueles que não puderem estar conosco de forma presencial, disponibilizaremos um link

para participação virtual. O livro do mês de novembro é Sociedade do Cansaço, de Byung-Chul Han. Boa leitura! Esperamos vocês! Qualquer dúvida, entre em contato com o Serviço Social da ACACEF: presencialmente, de segunda a sexta-feira, das 13h às 19h, ou por WhatsApp, no número (48) 99231-331.



O que dizem os associados

“Para além do trabalho associativo realizado pela Acacef, que nos faz sentir reconhecidos, existe uma satisfação muito grande em estar entre pessoas que fazem parte da minha vida profissional e pessoal, em mais de trinta anos na CAIXA. Participar das confraternizações e dos eventos esportivos, não apenas fazem rememorar momentos, mas nos dão uma possibilidade de continuidade de vivenciar estas alegrias.”



Associado Carlos Garcez Filho
Florianópolis/SC

A Acacef fica feliz em proporcionar a continuidade dos relacionamentos, pós o período laboral. Obrigado pela sua manifestação.

Descontos e facilidades exclusivas.

Conheça o Clube de Benefícios exclusivo para associados da Acacef.



Dúvidas entrar em contato com a Assistência Social pelo WhatsApp (48) 99923-1331.



Caro associado (a),

Você conhece os benefícios em ser um associado Acacef, seja um divulgador da Associação e incentive os colegas a se associarem.

☎ (48) 9 9170-5267

✉ contato.acacef@gmail.com

🌐 acacef.com.br

Siga-nos no Instagram

📷 @acacef.sc

#souassociadoacacef