

24 de janeiro

# Dia do Aposentado

Parabéns a todos os nossos associados pelo Dia do Aposentado!

Uma data para reconhecer e celebrar a trajetória de dedicação e contribuição de quem fez história na Caixa Econômica Federal.



EDIÇÃO  
**40**

INFORME  
ACACEF





## Sumário

Página

<b>Dia do Aposentado</b> _____	<b>03</b>
<b>40ª edição do Informe Acacef</b> _____	<b>03</b>
<b>Maná Benefícios</b> _____	<b>04</b>
<b>Janeiro Branco</b> _____	<b>04</b>
<b>ACACEF Sorteia Cestas de Natal</b> _____	<b>05</b>
<b>Você conhece o Serviço Social?</b> _____	<b>06</b>
<b>Grupo de Artes Manuais 2024</b> _____	<b>07</b>
<b>Talentos da ACACEF</b> _____	<b>09</b>
<b>Você Sabia?</b> _____	<b>11</b>
<b>O que dizem nossos associados?</b> _____	<b>12</b>

24 de janeiro

# Dia do Aposentado

No dia 24 de janeiro comemoramos o Dia do Aposentado. 2025, será mais um ano em que teremos a máxima satisfação de estarmos juntos. Apesar dos percalços no caminho, e ocorrências de fatos não programados em nossa aposentadoria, nós continuamos firmes, em luta pelos nossos direitos, superando os problemas e festejando a vida. Parabéns a todos os Aposentados!



**EDIÇÃO**  
**40**

INFORME  
**ACACEF**

## 40ª edição do Informe Acacef

Chegamos à 40ª edição do nosso Informe Acacef, uma conquista que celebra a evolução da nossa comunicação com os associados. Feito para os associados, o informativo acompanhou as transformações ao longo dos anos, trazendo seções mais completas, conteúdos relevantes e aproximando cada vez mais a Associação de todos vocês.

Cada página é pensada para informar, integrar e valorizar nossa comunidade, destacando histórias, eventos e novidades que refletem o espírito de união e pertencimento que nos move. Obrigado por fazer parte dessa trajetória! Seguimos juntos, aprimorando nossa comunicação e levando a Acacef até você.

A Acacef está sempre ao lado dos associados, promovendo cuidado e bem-estar com soluções acessíveis para todos. Por meio do Acacef Benefícios, você tem acesso ao Maná Serviço de Saúde: um plano que facilita consultas de qualquer lugar, além de complementar a assistência médica para quem já possui o Saúde Caixa ou que não conta com um plano de saúde.

- ✓ Teleconsultas 24h, incluindo suporte psicológico;
- ✓ Descontos exclusivos em exames laboratoriais.

Cuidar da saúde física e mental é essencial, e estamos aqui para oferecer o suporte que você precisa com praticidade e qualidade. Entre em contato com nossa secretaria e descubra como aproveitar esses benefícios.

## Janeiro Branco

### Dica para manter a saúde mental

**Mês de janeiro traz um enfoque sobre a Saúde Mental. Consideramos interessante o texto do Dr. Arnaldo Lichtenstein, e por essa razão o transcrevemos.**

***Médico diretor técnico de clínicas do Hospital das Clínicas. Sério, competente e por isso muito respeitado, Arnaldo Lichtenstein, explica:***

“Toda vez que ensino medicina clínica para estudantes de medicina do quarto ano, faço a seguinte pergunta: Quais são as causas da confusão mental em pessoas idosas?”

Alguns respondem: Tumores na cabeça.

Eu respondo: Não!

Outros sugerem: Os primeiros sinto-

mas da doença de Alzheimer.

Eu respondo novamente: Não!”

Com qualquer rejeição de suas respostas, eles ficam frustrados. E ficam de queixo caído quando noto a causa mais comum: Desidratação. Pode parecer uma piada; mas não, este último motivo não é suspeito e extremamente importante. Pessoas com mais de 60 anos geralmente param de sentir sede e como resultado, param de beber líquidos. Quando ninguém está por perto para lembrá-los de beber líquidos, eles secam rapidamente. Desidratação severa e afeta todo o corpo.

Pode causar fraqueza muscular, fadiga, falta de motivação, confusão mental súbita, diminuição da pressão arterial, aumento da frequência car-

díaca, angina (dor no peito). Em casos muito extremos, coma e até morte. Esse hábito de esquecer de beber líquidos começa aos 60 anos, quando temos pouco mais de 50% da água que precisamos ter em nosso corpo. Pessoas com mais de 60 anos têm um reservatório de água mais baixo. Faz parte do processo natural de envelhecimento. Mas há mais complicações. Embora estejam desidratados, eles não sentem vontade de beber água porque seus mecanismos internos de equilíbrio não funcionam particularmente bem.

### **Resumo:**

As pessoas com mais de 60 anos secam facilmente, não apenas porque têm menos água; Mas também porque não sentem a falta de água no corpo. Embora as pessoas com mais de 60 anos possam parecer saudáveis, realizar reações e funções químicas pode ser prejudicial para todo o corpo.

### **Então aqui vão dois alertas:**

1) Adquira o hábito de beber líquidos.

Os líquidos incluem água, sucos, chá, água de coco, leite vegano, sopas e frutas ricas em água, como melancia, morango, melão e abacaxi; A laranja e a tangerina também funcionam. O importante é que a cada duas horas, você precisa beber alguns líquidos. Lembre-se disso!

2) Alerta aos familiares: ofereça constantemente líquidos a pessoas com mais de 60 anos. Ao mesmo tempo, observe-os. Se você achar que eles repelem fluidos e ficam irritáveis, com falta de ar ou desatentos durante a noite, esses são quase certamente sintomas recorrentes de desidratação.

Você está inspirado a beber mais água agora? Envie esta informação para outras pessoas. Faça isso agora! Seus amigos e familiares precisam saber por si mesmos e ajudá-los a serem mais saudáveis e felizes! É bom compartilhar com pessoas com mais de 60 anos.

**Colaboração da Associada Acacef Jocelem Schutz.**

## **ACACEF Sorteia Cestas de Natal**

A Acacef realizou um sorteio de cestas de natal para associados de todas as Regionais. A quantidade foi estabelecida em relação ao número de associados, contudo, estipulando ao menos uma por região. Devido a impossibilidade financeira de agradecermos todos com um brinde, os sorteados representam todo o conjunto. Parabéns aos contemplados e boa sorte à vocês nos próximos sorteios.

Eis a relação dos felizardos:

### **Regional Florianópolis, duas cestas:**

CARLOS ALBERTO MENDES DE BORBA  
LIRIO LIBERO COMIN

### **Regional Blumenau, duas cestas:**

MARIA BRIDAROLLI ZANELLA  
NADIA CATARINA MAGNANI DE VARGAS

**Regional Caçador, uma cesta:**  
PEDRO LUIZ ZANCHETTIN

**Regional Chapecó, uma cesta:**  
OLIR HELVICO DAL CIN

**Regional Criciúma, duas cestas:**  
CLEONIR CARLOS BATISTI  
MARIA MADALENA LODETTI DE OLIVEIRA

**Regional Itajaí, uma cesta:**  
LUZIA HABITZREUTER

**Regional Balneário Camboriú, duas cestas:**  
CLAUDIO BACEDO DE MORAES  
ROSANGELA DOS REIS ARANHA

**Regional Joaçaba, uma cesta:**  
CATARINA KWIECIEN

**Regional Joinville, duas cestas:**  
ALMIR RAMOS  
ILDOMAR GAEDKE

**Regional Lages, uma cesta:**  
SANDRA BARBETTA DUARTE

**Regional Laguna, uma cesta:**  
OSVALDO DA CUNHA FILHO

**Regional Tubarão, duas cestas:**  
IVONE INACIO DELPIZZO  
NEUSA PARIZE FERNANDES

**Regional Videira, uma cesta:**  
GLAIMAR APARECIDA KOKOWICZ  
FACCIO

## Informação de utilidade aos associados

# Você conhece o serviço Social?

Os(as) assistentes sociais têm um papel fundamental na orientação de indivíduos, famílias, comunidades e instituições sobre direitos, deveres e acesso a serviços e recursos sociais. Estes(as) profissionais realizam atendimentos para identificar demandas relativas a direitos da população atendida, além de elaborar e avaliar projetos e programas sociais. Estes(as) profissionais também atuam na prevenção e enfrentamento de violações de direitos, mediando conflitos e mobilizando a sociedade para o exercício da cidadania. Com foco na democratização da informação, desenvolvem ações educativas, campanhas de conscientização e orientação social relativa às políticas públicas, promovendo o reconhecimento e a garantia de direitos.



## Serviço Social e Assistência Social, são a mesma coisa?

O serviço social é a atuação profissional do(a) assistente social, focada na defesa de direitos e no acesso a políticas públicas. Já a assistência social é uma política pública, assim como a educação e a saúde, nas quais o(a) assistente social também pode atuar, oferecendo serviços e benefícios para pessoas em situação de vulnerabilidade, como o BPC e o Bolsa Família.

### O Serviço Social na Acacef

Os objetivos do serviço social na Acacef são voltados para a defesa de direitos e incentivo ao bem-estar dos(as) associados(as). Entre suas prioridades está o planejamento e acompanhamento de ações de convivência que visam promover encontros e atividades que fortaleçam os vínculos sociais, incentivando a participação ativa de todos(as).

Além disso, é objetivo do serviço social na Acacef, a socialização de in-

formações sobre direitos e serviços especialmente aqueles voltados à população idosa, garantindo que os(as) associados(as) ao conhecerem possam reivindicá-los quando preciso for.

O serviço social também busca proporcionar um atendimento humanizado, baseado no acolhimento e na escuta ativa. Isso possibilita identificar as necessidades e particularidades de cada pessoa, promovendo encaminhamentos adequados e contribuindo para a resolução das demandas individuais de cada associado(a).

**Ficou com alguma dúvida?** Entre em contato com nossa assistente social Hadassa Aguiar, pelos telefones: (48) 3223-6059 ou (48) 9923-1331 (whatsapp).

**Referência:** BRASIL. **Código de Ética do/a assistente social:** Lei 8.662/93 de regulamentação da profissão. CFESS, 10ª ed.: Brasília, 2012.

## Síntese dos trabalhos realizados pelo Grupo de Artes Manuais em 2024

*“Nosso grupo ainda está no começo, aprendendo um ponto aqui, outro ali, vamos caminhando, mas já sentimos o quanto este espaço é especial para nós. Cada encontro é uma oportunidade única de aprendizado mútuo, troca de experiências, compartilhamento de bons momentos e conversas significativas. Aqui fortalecemos amizades, resgatamos a motivação*

*de criar e nos dedicamos aos trabalhos manuais que antes estavam adormecidos. Este grupo não apenas nos incentiva a sair de casa, mas também nos faz sentir parte de algo maior, onde nossas habilidades são valorizadas. e nossa presença é realmente importante.”*

Depoimento das associadas: Iolanda, Elizabeth e Eliane:

“Em 2025, o Encontro de Artes Manuais continuará e todos e todas que quiserem se juntar ao grupo serão muito bem-vindos(as)!”

Conheça alguns trabalhos das participantes do grupo:

## Marines Ceolin



## Iolanda Maria do R. K. da Silveira



## Hilda Ighes Ignacio Kuhr



## Elizabeth Kimiko N. Mori



## Eliane Kraemer Pinheiro



# Talentos da ACACEF

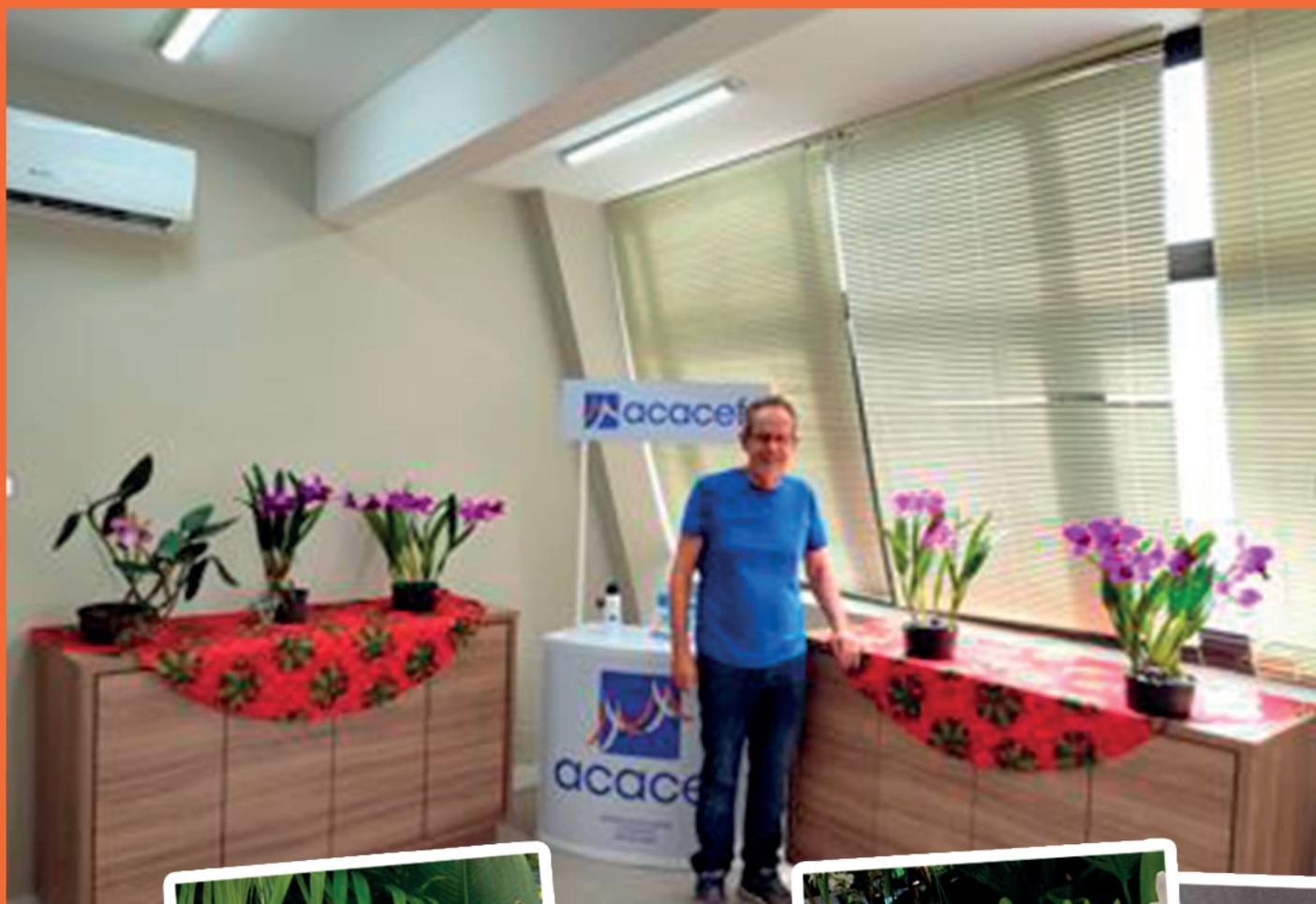
Oswaldo Schmidt, associado desde 2012, natural de Águas Mornas, Santa Catarina, construiu uma sólida carreira na Caixa Econômica Federal, onde ingressou em 1976. Ao longo de 33 anos de trabalho, atuou inicialmente no Processamento de Dados e, posteriormente, nas agências Anita Garibaldi e Newton Macuco. Sua aposentadoria ocorreu em 29 de fevereiro de 2008.

Ainda durante sua vida profissional, Oswaldo antecipou os planos para a aposentadoria ao adotar dois hobbies que mantêm seu corpo e mente em atividade. Ele começou a praticar caminhadas, muitas delas de longa distância, e a cultivar orquídeas, duas paixões que marcam seu estilo de vida até hoje.

Anualmente Oswaldo percorre o Caminho de Santiago de Compostela, a tradicional rota de peregrinação na Espanha, que ele já completou 15 vezes.



No cultivo de orquídeas, Oswaldo tornou-se um especialista na espécie *Laelia Purpurata*. Seu acervo conta com cerca de 3 mil plantas, desde mudas até exemplares adultos. A floração dessa espécie ocorre nos meses de novembro e dezembro, período em que ele participa de várias exposições. Seu talento no cultivo é reconhecido: Oswaldo conquistou o título de campeão geral da Festa das Flores em Joinville em 2018 e 2022. Em 2023, foi premiado com troféus de segundo, terceiro e quarto lugares. E em dezembro de 2023, Oswaldo realizou uma exposição de orquídeas na sede da Acacef em Florianópolis.



**Mensagem do associado:** "Acho muito importante, para o bem-estar das pessoas, praticar algum hobby, seja qual ele for, principalmente depois de aposentado, para manter-se ativo."

**Parabéns, Talento da Acacef!**



A Acacef, representada pelo Presidente Mauro Pozzobon e a Segunda Secretária Maria Catarina Machado, juntamente com outras 38 pessoas associados, acompanhantes e convidados de Santa Catarina, participaram do 44º Simpósio da Fenacef, realizado em Maceió, entre os dias 2 a 5 de dezembro/2024. Além do congratamento de aposentados da Caixa Econômica Federal, de todas as partes do país, ocorreram painéis com palestras de grande interesse, com a participação do Presidente Ricardo Pontes e demais Diretores da Funcef, e do Presidente da Previc Ricardo Pena; destacamos a presença de Maria Salete Cavalcanti, Presidente do Conselho Deliberativo da Funcef e Assessora do Presidente da Caixa, Sr. Carlos Vieira e que o representou no evento. Segundo Maria Salete, várias equipes foram destacadas pela Caixa e Funcef para agilizar a aprovação das medidas de diminuição do equacionamento, junto aos órgãos de Regulação e Controle, estimulando a possibilidade de implantação das medidas no primeiro trimestre de 2025. Maria Salete também comentou sobre o avanço dos estudos para o aumento da meta atuarial no Plano Reg/Replan Saldado e Não Saldado, bem como nos demais planos, com taxas diferenciadas, segundo as

características e situação de cada um desses planos de previdência complementar da Funcef, demonstrando que pelos pareceres técnicos atuariais é viável e interessante para os planos. Outro item abordado pela Assessora foi em relação aos custos de assistência à saúde que estão aumentando significativamente, e os usuários necessitam se conscientizar da importância da manutenção do Plano de Saúde, mesmo que requeira algumas alterações para a sua viabilidade. *Salientamos, que esse plano abrange também o atendimento dentário, quando as demais operadoras, exigem valores à parte para a Saúde Bucal, algo que os participantes esquecem de computar como benefício.*

Segundo informações da Caixa e da Funcef, os levantamentos sobre a dívida do Contencioso estão em fase final, faltando as respectivas assinaturas nos acordos.

Representantes de várias entidades associativas compareceram ao Simpósio, demonstrando a força da Fenacef a nível nacional, além da qualidade de informações e atualizações que estão sendo disponibilizadas à todos os associados das entidades estaduais.

**Estamos demonstrando o valor da nossa força e união, fazendo chegar aos dirigentes os nossos anseios, as nossas opiniões. Embora nem tudo o que almejamos seja passível de concretização, tivemos avanços nos últimos anos, o que nos deixa esperançosos em relação ao nosso futuro.**



## O que dizem os associados



**Vilson Becker Favaro,**  
associado desde 1997.

É com muito orgulho que sou associado Acacef. Participei dos primeiros Jogos da Fenacef em Curitiba, muitos Simpósios, encontros regionais e na Capital, e ver os colegas/amigos nesses eventos é tudo de bom. Abraço a todos!!!



## ACACEF BENEFÍCIOS

Conheça o Clube de Benefícios exclusivo para associados da Acacef.



**Descontos e facilidades exclusivas. Conheça o Acacef 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