

NOSSA AGECEF

O Jornal da Associação dos Gestores da Caixa - Bahia

Nº 5 - Novembro de 2014



Presidente: Antonio Vianna

Para ficar na memória



Os benefícios de uma alimentação balanceada para manter o corpo e a mente saudáveis

Página 2

Roda de Conversa já está disponível na página da AGECEF Bahia. Não deixe de conferir

Página 3

Um pouco mais sobre a democratização dos meios de comunicação e a reforma política

Página 4

Hábitos que fazem muita diferença

Na correria do dia a dia no trabalho, muitas vezes, as pessoas não se dão conta de que pequenos hábitos podem fazer uma diferença enorme tanto no desempenho das atividades, quanto na saúde, inclusive mental.

Ter uma boa noite de sono, deixar os problemas pessoais na porta de casa e ter uma alimentação saudável são fatores que contribuem para a qualidade de vida no trabalho. De acordo com a nutricionista Taís Santana, a situação de estresse, trabalhos exaustivos, muitas vezes, produzem um aumento dos radicais livres e uma alimentação equilibrada fornece nutrientes, chamados de antioxidantes, que vão promover a recuperação desse estresse na célula".

Taís Santana ainda explica que o ideal é separar alguns momentos do dia para se alimentar. "Comer de 3 em 3 horas mantém o nível de energia elevado, evita moleza e cansaço e dá mais disposição. Evita também a degradação do músculo".

Cuidar da saúde do corpo também é uma dica para melhorar os resultados e evitar o aparecimento de doenças ocupacionais. O educador físico Miqueias Aragão explica



Sair do sedentarismo e praticar atividades melhoram a saúde do corpo e da mente

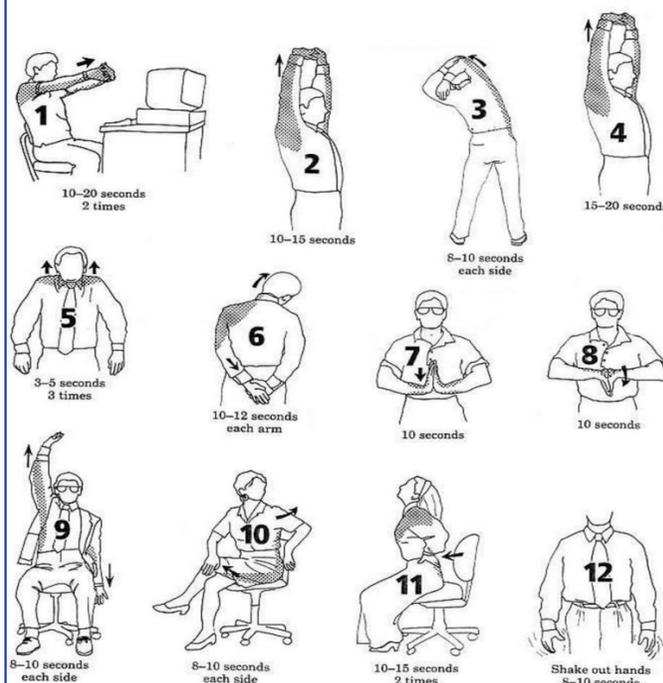
que o alongamento é essencial para quem passa muito tempo realizando a mesma atividade. "A pessoa pode alongar em casa ou no trabalho, por exemplo. Deve ser um hábito. Melhora a postura. Além disso, quem não tem boa elasticidade está mais propício a ter lesões musculares e articulares.

Ele ainda diz que é preciso deixar o sedentarismo de lado e praticar atividades físicas. No ambiente de trabalho, o profissional focado, comprometido, que não está envolvido com fofocas, tem bom relacionamento com os colegas e sabe trabalhar em equipe sofre menos interferências negativas.



Natação é uma opção para quem quer começar a se exercitar

Exercícios para relaxamento e alongamento



ASPECTOS	MUDE	CONSIGA
FÍSICO	Pratique exercícios, durma mais e tenha uma alimentação saudável	Mais energia e disposição para realizar tarefas
MENTAL	Concentre-se no presente e nas tarefas do dia a dia. Nada de sofrer por antecipação	Mais atenção, raciocínio e direcionamento nas decisões
EMOCIONAL	Controle a ansiedade e sentimentos de uma forma racional	Mais capacidade de lidar sob pressão
ESPIRITUAL	Ter uma meta além do material e refletir sobre seus valores	Mais motivação e menos conflitos

Informativo publicado sob a responsabilidade da AGECEF-BA (Associação de Gestores da Caixa). Presidente: Antonio Viana. Diretor de Comunicação: Paulo Roberto do Amor Divino. Textos: Redação AGECEF-BA. Editoração: Rose Lima e Ana Beatriz Leal. Edição fechada em 19.11.2014. Tiragem: 2.000 exemplares.



Reencontros, risadas e muita diversão marcaram o Encontro da AGECEF-BA, realizado em Saúipe. Ano que vem tem muito mais

Gestores no Encontro da AGECEF-BA

Um fim de semana com muito bate-papo para ficar na memória de todos os gestores da Caixa. Assim foi marcado o XXIII Encontro Anual da AGECEF-BA (Associação dos Gestores da Caixa), realizado no início deste mês na Costa do Saúipe, uma das mais belas praias do Litoral Norte da Bahia.

Quem não foi, perdeu. Mas, pode conferir um pouco do sucesso do evento nas fotos e já começar a se programar para o próximo, em 2015. Já quem foi, saiu satisfeito, principalmente em rever colegas de trabalho que a correira do dia a dia não deixa.

As crianças também aproveitaram e cur-

tiram as piscinas, áreas verdes e todos os espaços oferecidos pelo hotel Saúipe Premium, o mais sofisticado do complexo.



Roda de conversa já no site

Uma iniciativa inédita, que já deu o que falar. A primeira edição do Roda de Conversa, um bate-papo entre os gestores da AGECEF-BA (Associação dos Gestores da Bahia) superou tanto as expectativas que a segunda edição já está no forno.

Quem ainda não conferiu deve dar uma passada no site da entidade (www.agecefba.com.br) para assistir. Para facilitar, o ví-

deo está dividido em três blocos. Desta forma, se o gestor estiver com o tempo corrido pode conferir por etapas.

Mas quem preferir, assiste tudo de uma só vez. O registro pode ser visto por todos a qualquer momento. O associado também pode contribuir com o Roda de Conversa. Basta enviar sugestões de assuntos para o email redacaagecef@gmail.com. Participe.



Quem quiser conferir o que rolou no Roda de Conversa basta visitar a página da AGECEF-BA

ANBERR promove importantes debates. Gestores da Bahia terão representação

A AGECEF-BA (Associação dos Gestores da Caixa) marca presença no 3º Encontro da ANBERR (Associação Nacional dos Beneficiários do REG/Replan), que acontece nos dias 29 e 30 de novembro, em Belo Horizonte.

Quem representa os gestores da Bahia é o diretor de Comunicação, Paulo do Amor Divino. O objetivo é debater sobre os principais temas ligados ao direito trabalhista e previdenciário.

A programação inclui palestras sobre assuntos tributários, ações coletivas e públicas, mercado de capitais e investimentos e ainda definições de planos, premissas e a situação do REG ou Replan sem saldamento.

Criada em 2007, a ANBERR atende exclusivamente os empregados da Caixa que quiseram manter o plano de aposentadoria original (REG/REPLAN não saldado). De lá para cá, encaminhou diversas ações judiciais contra o banco e a Funcef, obtendo significativas vitórias.

Regulação da mídia. O que é

A regulação da mídia é um dos assuntos mais comentados no Brasil depois da eleição. O debate é polêmico e é fundamental o leitor saber o que significa para não ser enganado.

Muita gente aproveita a oportunidade para alimentar a versão de que há um plano para controlar a mídia. Mas, a AGECEF-BA foi a campo para esclarecer o tema.

O jornalista Altamiro Borges resalta a necessidade de acabar com os monopólios. "Democratizar a comunicação é romper monopólios que interferem na vida política de um país. Não pode, por exemplo, uma mesma empresa ter o que se chama de propriedade cruzada, televisão, rádio, jornal, revista, internet, teatro, cinema".



Regular a mídia é romper com o monopólio

Saiba mais sobre a reforma política

A reforma política abrange diversos aspectos do atual sistema eleitoral brasileiro e da representatividade da população no Congresso Nacional, formado hoje por 513 deputados e 81 senadores.

As principais propostas para mudar o sistema político giram em torno da proibição da participação de empresas privadas entre os doadores de campanha, que hoje podem financiar partidos ou um candidato.

Tem ainda o fim das coligações proporcionais - união de dois ou mais partidos - nas eleições proporcionais (vereadores, deputa-

dos estaduais, distritais e federais), paridade de gênero que, como o próprio nome indica, prevê o equilíbrio entre representantes de ambos os sexos no Congresso Nacional.

Os outros dois pontos dizem respeito a diversidade da população, com a criação de mecanismos para garantir a representatividade de negros, indígenas, LGBT (Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgêneros) entre outros, e, por fim, democracia direta e participativa, com a participação da população nas atividades políticas do país, como referendos e plebiscitos.



Debate sobre a reforma política ganha espaço na população, que quer mudanças

Rapidinhas do mês

- A AGECEF-BA (Associação dos Gestores da Caixa) está de olho na atuação da Funcef, fiscalizando e cobrando os resultados do fundo de previdência que não vem atingindo a meta atuarial nos últimos três anos. Os gestores da Caixa querem participar ativamente do processo.

- A diretoria da AGECEF-BA realiza reuniões periódicas para debater os problemas vivenciados pelos gestores da Caixa. Se você tem alguma questão para colocar, procure um diretor. Sua colaboração é fundamental para estreitar os laços com a entidade e cobrar da empresa soluções para as pendências. Quanto maior a participação, mais força terá a AGECEF.

- Está satisfeito com o conteúdo divulgado pelas ferramentas de comunicação da AGECEF-BA? Quer sugerir alguma pauta para o site ou para o jornal mensal? Basta enviar *email* para agecef@agecefba.com.br ou redacaoagecef@gmail.com.

- Se você é empregado da Caixa, independentemente de ser gestor, e quer relatar alguma situação que acontece na agência onde trabalha, procure a AGECEF-BA.

- Ajude a fortalecer e a contribuir com a AGECEF-BA. A Associação oferece diversos benefícios e um suporte especial para o contribuinte. Por isso, não pense duas vezes e associe-se. É fácil e prático. É só visitar a página eletrônica www.agecefba.com.br, fazer o *download* da ficha, que está disponível na seção Fale Conosco, imprimir, preencher o formulário e enviar por malote para a agência da Caixa Pituba. Mais informações através do telefone (71) 3347-1618.

- Ninguém duvida de que pagar um serviço com desconto é ótimo. A AGECEF-BA pretende fechar convênios com empresas dos mais variados ramos de atividade. Por isso, se você tem alguma sugestão para dar, não perca a oportunidade. Fale com algum diretor da entidade ou envie *email* para agecef@agecefba.com.br.