

BOLETIM AAFIB 147

OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO 2023

Associação dos Antigos Funcionários Internacionais do Brasil

Fundada em 1987/Afiliada à FAFICS/Participante LAC

E JÁ ESTAMOS FECHANDO O ANO

Nosso Boletim 147 está dedicado às coisas mais inclusivas e às questões mais mundanas do nosso entorno coletivo. Não significa que ignoramos as barbáries e horrores praticados no Oriente Médio, por provocação do Hamas, e resposta desproporcional dos israelenses. Mas vamos tirar um pedaço de férias para tratar das nossas motivações mais imediatas.

O Fundo de Pensão das Nações Unidas continua forte financeiramente a curto e médio prazos e o seguimento de todas as coisas vamos deixar para amanhã, como sempre fazemos, como país do futuro. A outra cara de nosso Fundo é a distribuição de benefícios e o cenário aí também parece bastante estável. Então vamos esquecer o assunto por algum tempo. Como sabemos, os seguros de saúde não fazem parte diretamente do Fundo e cada organismo ou conjunto de organismos tem o seu plano. Apesar de não fazer parte de sua estrutura, ele, o seguro de saúde, é tratado pela FAFICS e entra na contabilidade geral dos cuidados de saúde das instituições que constituem o Sistema das Nações Unidas. A FAFICS mantém um *Comitê Permanente* destinado a seguir e vigiar os caminhos que o assunto toma no Sistema. E temos um colega, o Giovanni Quaglia, participando desse Comitê, portanto, atento a eventuais flutuações.

Estamos em plena primavera - de 23 de setembro a 21 de dezembro - com um pezinho no verão. As cores são mais fortes e a temperatura começa a esquentar até, por vezes, dar a sensação de um caldeirão. Muitos de nós estaremos nos preparando para as festas de fim de ano e as férias em altas expectativas. Alguns fazem um balanço do que foi esse já envelhecido ano de 2023.

A cinematografia tem buscado o documentário como fonte apropriada e preferencial. Tem também continuado seu antropomorfismo de monstros de aço, que vivem e pensam como seres humanos. A propaganda reduziu o grafismo e se concentrou no abuso de atores e atrizes em representações alteradas. O telecine é abundante em filmezinhos B despreziosos e, pelo menos no cinema e na TV, a igualdade racial está mais reconhecida e praticada. A propaganda domina as telas da TV, supera os enredos gastos, repetitivos e já abusivos pelo excesso de som e de imagens provocativas.

O futebol ganhou a presença das mulheres e rapidamente se mostrou fortalecido pela surpresa agradável das disputas femininas. Mas o próprio futebol em si está muito mais desenvolvido e vemos os estados do Norte, Nordeste e Centro-Oeste com times que enfrentam *mano a mano* os times mais ricos do Sudeste. O dinheiro ainda pesa, mas temos mais craques na oferta do que podem comprar os tradicionais clubes milionários pelo novo modelo de negócios. Sobram bons jogadores de clubes.

A inflação não garante nada, mas tem estado mais reduzida ou a demanda de alimentos, mais criteriosa. Às vezes parece que a população está esgotada pelos anos de tortura e agora quer se compensar a todo custo. Muitos acham que não precisam mais das boas práticas, das vacinas e dos cuidados nas aglomerações.

Em casa estamos com dificuldades para conter o entusiasmo dos mais jovens. Todos querem a nova regra de viver a vida como presente de Deus, com todas as forças. Os níveis de reprodução humana não baixaram significativamente, todos creem no futuro.

No Brasil de hoje, a arte e a vida são a mesma coisa. Um amigo nosso, outro dia, quando saiu do cinema onde fora assistir o filme Cidade de Deus, sentiu que continuava no cinema, só que dentro da própria vida.

No mesmo sentido, propomos a você sair de seu conforto por alguns minutos e visitar o nosso Boletim 147, o Boletim da Primavera, que esperamos seja de seu agrado.

A Diretoria 

VAMOS SER MELHORES NESTE NATAL?

Fim de ano, entre outras coisas, é tempo das promessas. Começa no Natal até entrar o Ano Novo e segue adiante. Vou mudar nisso e naquilo; vou fazer isso e aquele outro.

Nós te oferecemos um desafio: vamos ser melhores nesse NATAL? Cada um de nós faz uma promessa para si mesmo. E o seu melhor feito pode ser enviado aqui para o Boletim AAFIB e assim publicaremos na próxima edição, em 2024! Bora?



Aproveitamos para desejar um **FELIZ NATAL** e um **ANO NOVO** de muito amor para todos, acompanhado da energia que precisarmos para mudar o que quisermos mudar. Que tenhamos dias de luz e de inspiração na vida de cada um de nós! E que o espírito da solidariedade que compartilhamos durante toda a nossa vida profissional nas Nações Unidas possa perdurar nos tempos complexos em que estamos vivendo. **BOAS FESTAS!!**

O DIA DAS NAÇÕES UNIDAS

Ter disposição neste momento para festejar seu aniversário não foi simples para o Sistema das Nações Unidas. Os desafios que enfrenta somam dois conflitos graves e urgentes, num terreno movediço. O Leste Europeu e o Oriente Médio são aberrações desse novo século. E apesar das ambições individuais dos países, toda condução passa necessariamente pelas Nações Unidas, o único caminho livre para todos os governos se olharem no espelho e buscarem o diálogo ou o consenso, o que sempre parece ser a melhor alternativa.



Já naqueles anos de pós-guerra, a motivação para a sua criação estava relacionada com os conflitos internacionais que destruíram diversos territórios e vitimaram milhares de pessoas, trazendo à tona, assim, a necessidade de buscar a paz entre as nações.

Depois de muitas discussões e planejamento, a Conferência das Nações Unidas sobre Organização Internacional foi aberta em São Francisco, Estados Unidos, em 25 de abril de 1945, com a presença de 50 governantes e várias organizações não-governamentais envolvidas na elaboração da Carta das Nações Unidas.

As Nações Unidas começaram a existir oficialmente em 24 de outubro de 1945, após a ratificação da Carta por China, Estados Unidos, França, Reino Unido e a ex-União Soviética, bem como pela maioria dos signatários. O 24 de outubro é comemorado em todo o mundo, por este motivo, como o Dia das Nações Unidas.

**“Os direitos humanos e os valores democráticos são a
nossa melhor ferramenta para ajudar as sociedades a
prosperarem em liberdade”**

Antonio Guterres

Secretário-Geral da ONU

NOVO ALMOÇO DO NÚCLEO DF REPETE O SUCESSO

Dando seguimento às atividades propostas pela AAFIB com vistas a promover encontros e momentos gostosos na companhia de nossos associados, o almoço de confraternização da Associação, realizado em 28/09, em Brasília, e organizado por Giovanni Quaglia, foi um sucesso mais uma vez.



O encontro aconteceu no Restaurante NAU, às margens do Lago Paranoá, especializado em frutos do mar, e contou com a presença de 30 pessoas, entre associados e familiares (esposas, maridos e filhos).

Ao final da refeição, Giovanni agradeceu a presença de todos e todas e estimulou algumas falas rápidas, assim foram ouvidas as palavras de Lionella, que relembrou a importância de valorizarmos e de colaborarmos com os esforços da AAFIB em suas diferentes áreas de atuação; de Ralph Hakkert, que foi apresentado a todos como o novo Diretor do Núcleo Distrito Federal e que disse estar pronto para mais este desafio, e de Jose Antonio, nosso contato no Escritório da Coordenação do Sistema das Nações Unidas, que se colocou à disposição da Associação lembrando algumas das combinações acertadas em reunião anterior da diretoria da AAFIB com Silvia Rucks, a coordenadora residente no Brasil.

Em breve, outras atividades serão organizadas e contamos, como sempre, com a presença de todos os nossos associados e seus familiares!

Leia mais informações sobre o encontro em nossa página www.aafib.net.

ATENÇÃO:

No dia 1º de dezembro, a AAFIB realizará a sua Assembleia Geral anual. Na reunião faremos: um balanço dos resultados da Associação no ano, a prestação de contas financeiras e festejaremos os resultados.

Fique atento(a) à convocação.

Sua participação é muito importante para que nossa força seja cada vez maior.

CELEBRAÇÃO DOS 75 ANOS DO UNJSPF

Participantes, aposentados e beneficiários:
ajude-nos a preparar os 75 anos da UNJSPF!

O nosso Fundo de Pensão vai celebrar, em breve, seu 75º aniversário. O Fundo de Pensão Conjunto das Nações Unidas (UNJSPF) foi estabelecido pela Resolução 248 (III) da Assembleia Geral das Nações Unidas, em 7 de dezembro de 1948, e entrou em vigor em 23 de janeiro de 1949.

Desde setembro passado, a direção do Fundo está pedindo nossas contribuições sobre a sua experiência com o Fundo e como você vê o futuro do Fundo.

As contribuições podem ser feitas enviando um depoimento por escrito ou agendando uma entrevista em vídeo com a equipe de comunicação do Fundo.

Como contribuir

Para contribuir para a celebração do 75º aniversário do UNJSPF, envie um depoimento por escrito, materiais relacionados ao Fundo, como cartas anuais, relatórios e fotos, ou organize uma entrevista em vídeo com a equipe de comunicação do Fundo.

Por favor, envie seus materiais ou solicite uma entrevista em vídeo para a equipe de comunicação em UNJSPF-Communication@un.org (observe que este e-mail é monitorado apenas para dúvidas relacionadas à comunicação).

A sua contribuição ajudará a documentar a história do Fundo e o seu impacto na vida dos seus membros. A equipe do Fundo de Pensão agradece antecipadamente por seu apoio!

CONSTRUÇÃO DA DEMOCRACIA

O grande desafio da democracia, escolhida por 74% dos indivíduos em uma pesquisa internacional, é provar que o regime político que iguala todos pelo voto será capaz de entregar a eles mais do que uma abstração: as suas demandas mais básicas.

A opção dos jovens por governos mais autoritários mostra a necessidade de demonstrar que a democracia ainda está em construção e que governos autoritários provam a falácia de acreditar que governos autoritários não identificados com os valores ocidentais seriam mais dinâmicos ou resilientes. A democracia não é um consenso, então precisa seguir em construção.

Fonte: Mídia. ◆

EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

A educação continua sendo um dos gargalos do desenvolvimento brasileiro. Por vezes aumenta o número de estudantes, mas a qualidade final continua patinando. A educação não é um processo que começa quando você chega na escola, ele normalmente segue uma corrente contínua da pré-escola à pós-universidade. Sua relação com o trabalho não é igualitária, mas tem a ver com uma grande parte do caminho. Os recursos eletrônicos se ampliam, mas o professor, aquele que acompanha de perto e é essencial ao processo, não consegue manter as condições equivalentes. A educação de um aluno ou aluna, que recebe impulsos de informação de todo lado da web, precisa cada vez mais de recursos intelectuais para separar o que interessa do que tergiversa e para isso uma formação básica é imprescindível. Apesar dos recursos de autoaprendizagem, o professor bem formado, vocacionado, atualizado e bem remunerado é indispensável.

Em um ranking de 42 países avaliados pela OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico), basicamente localizados na Europa, os gastos por aluno por ano no país é de US\$ 3.600,00, enquanto a média na Organização é de US\$ 10.900,00. Além disso, estudos nacionais apontam que existe um gasto errado dos recursos. Em escala nacional, o Brasil tem reservado para 2024 um orçamento de R\$ 181 bilhões para o Ministério da Educação, um dos maiores números entre os ministérios. Em relação ao PIB, o Brasil gasta 5,4% com educação, proporcional ao gasto da OCDE, que é de 5,1%. No ensino superior nosso gasto por aluno se equivale ao da OCDE em 15 mil dólares.

O Ensino Profissionalizante e o Ensino a Distância (EAD) continuam a desafiar nossos esforços. Estamos mal também no já famoso grupo “Nem nem”, os(as) que nem estudam, nem trabalham. A faixa de 18 a 24 anos alcança cerca de 24,4% da população.

O Brasil gasta mal seus poucos recursos nesse setor. Todos são a favor da educação, por que será que o elefante não se move?

Por meio da atividade AAFIB Connection, nossa Associação tem promovido discussões sobre educação, como contribuição aos debates sobre este importante tema para a realidade brasileira.

A COVID NÃO VEIO DE PASSAGEM

O recente Boletim da Fiocruz alerta para os casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) associadas à Covid 19 que continuam crescendo, principalmente nos estados do Sudeste e do Centro-Oeste. As áreas mais afetadas incluem Rio de Janeiro, São Paulo e Goiás, segundo dados colhidos entre 10 e 16 de setembro deste ano.

Em média, parece que a recente Covid está mais fraca, mas cada caso ainda é um caso. O que realmente mudou foi o maior reconhecimento técnico das enfermidades geradas pelo vírus. Vacinar ainda faz a diferença. Vamos manter os cuidados básicos como manter as vacinas em dia e os cuidados de usar máscaras em aglomerações. ◆

MUDANÇAS CLIMÁTICAS: RECOMENDAÇÕES

Ligaram o maçarico e ainda nem é verão!

As catástrofes ambientais estão se tornando recorrentes e começam a não provocar as mesmas indignações de antes. Parece que virou uma coisa esperada, própria da natureza. Nos encontros internacionais fica fácil entender a gravidade, mas nas ações concretas surgem as complicações políticas e objeções. Passar das declarações às ações parece como atravessar um oceano. Degradado, seguramente.

Uma das marcas das mudanças é o excessivo calor que ronda o planeta. Não estamos preparados para esse novo cenário. Além da sensação térmica que nos sufoca, não temos ideia do sofrimento dos órgãos internos do nosso corpo e do nosso cérebro. Se não conseguimos eliminar, podemos pelo menos reduzir as consequências. A primeira receita é beber muita, muita água. Buscar lugares mais frescos e sombras, usar roupas mais claras e leves. Evitar aglomerações. Aqui no Brasil vimos como as estações se confundiram e nos confundiram.

Os idosos especialmente, merecem mais cuidados, sobretudo porque em geral não sentem sede.

Em 8 de setembro, um terremoto de magnitude 6,8 e um tremor secundário de 4,9 mataram e feriram milhares de pessoas em Marrakech, Marrocos, e localidades vizinhas. Aldeias e cidades foram reduzidas a escombros.

Dois dias depois, uma intensa tempestade no Mediterrâneo, que fez desabar duas barragens, inundou o leste da Líbia, destruindo comunidades inteiras. A Organização Mundial da Saúde (OMS) registra quase 4 mil mortes. Cerca de 37 mil pessoas foram deslocadas internamente, segundo a Organização Internacional para as Migrações (OIM).

A Fundação UNFCU, cooperativa que muitos de nós usamos para receber nossa pensão, se mobilizou para arrecadar fundos urgentes para medicamentos, água potável, saneamento de emergência, nutrição vital, bem como proteção e educação infantil.

OIT APROVA A COALIZÃO GLOBAL PARA A JUSTIÇA SOCIAL

A Coalizão Global, aprovada pelo Conselho de Administração da OIT, visa a gerar maiores compromissos políticos e investimentos e promover ações concretas em prol da justiça social e do trabalho decente, em apoio às prioridades nacionais.

A Coalizão reforçará a cooperação e as parcerias multilaterais e desempenhará um papel fundamental na defesa da justiça social e na galvanização do apoio ao reconhecimento da justiça social na agenda multilateral, em particular, na Reunião de **Cúpula do Futuro da ONU em 2024** e na proposta **Reunião de Cúpula Social Mundial da ONU em 2025**. ♦

FÓRUM IBEROAMERICANO DE ECONOMIA PRATEADA

Primeira edição é realizada em outubro, na cidade do Panamá

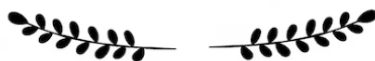
Para combater o Etarismo, discriminação geracional com base na idade, foi lançada uma campanha intitulada “Quem disse que é tarde?”. A campanha conta com o patrocínio do Fundo de População das Nações Unidas-UNFPA e tem a participação inicial de 22 países, incluindo o Brasil. O Projeto visa a mudar o paradigma sobre o envelhecimento e o verdadeiro valor das pessoas com mais de 50 anos.

Arletty Pinel lembra que um dos fatores que mais interferem na saúde das pessoas é o Etarismo que não permite que continuem sendo produtivas. “Depois dos 45 anos a pessoa começa a ser considerada velha e muitas têm dificuldade de conseguir emprego.”

O evento contará com diversos painéis dedicados a mudar as percepções negativas associadas ao envelhecimento e a destacar as contribuições significativas dessas pessoas para a sociedade.

“Apesar de o Etarismo também ser praticado contra jovens, o grupo que mais sofre com esse preconceito são os idosos. À medida que uma pessoa envelhece, uma forte pressão social se estabelece tentando controlar a forma como essas pessoas se comportam. Existe também um grande descrédito sobre as ações de uma pessoa idosa, como se ela fosse incapaz de fazer suas próprias escolhas.”

Fonte: Pesquisa Internet em 28.09.23 e texto de Giulia Vidale, O Globo.



TECNOLOGIA DIGITAL E PROTEÇÃO, PELA UNESCO

“A tecnologia digital permitiu imenso progresso na liberdade de expressão. Mas as plataformas de redes sociais também aceleraram e amplificaram a propagação de informações falsas e de discurso de ódio, colocando grandes riscos para a coesão social, a paz e a estabilidade. Para proteger o acesso à informação, devemos regular estas plataformas sem demora, protegendo ao mesmo tempo a liberdade de expressão e os direitos humanos.” *

Audrey Azoulay, Diretora-Geral UNESCO

* Trecho de discurso da diretora-geral da UNESCO no lançamento do plano de ação da Organização para regular plataformas digitais, em novembro de 2023. www.unesco.org

CANTINHO LITERÁRIO:

A NOVA CASA – Carlos Eduardo Novaes

Meu amigo Luiz está se mudando. Mês que vem deixa a casa dos 70 e de mala e cuia se muda para a casa dos 80. Luiz pretende viver uns bons anos na nova casa, mais próxima do fim da rua.

Ele sabe que estou morando lá há mais de dois anos e perguntou-me se gostei da mudança. Ora, não se tratou de gostar ou não. Terminou meu tempo na casa dos 70 depois de 10 anos, e saí feliz porque podia ter sido despejado antes do final do contrato. Assim como a casa dos 20 lembra uma universidade, a casa dos 60, um posto do INSS, a casa dos 80 lembra uma clínica geriátrica. Lembrava! Quando entrei na casa a primeira surpresa foi vê-la cheia de “cabeças brancas”. Na época da minha avó alcançar a casa dos 80 era uma façanha olímpica, para poucos. A segunda e maior surpresa foi ver a “rapaziada”, pulando, malhando, correndo, namorando, como se não houvesse amanhã. De uns anos para cá a casa dos 80 foi aumentada com vários puxadinhos, para abrigar tanta gente. E não é só! Da minha janela vejo que estão reformando a casa vizinha que estava caindo aos pedaços, a casa dos 90.

Disse ao meu amigo que a casa dos 80 tem um estilo anos 40, estilo vintage, pé direito alto, esquadrias em arco, piso de tacos de madeira, cadeiras de palha e uma imponente cristaleira. Claro que precisa de cuidados e manutenção constante, muito mais do que a casa dos 30, para evitar rachaduras e infiltrações. Em compensação, amigos, tem a mais bela vista do Passado.

CERTEIRA IDADE, Tempo de ser feliz – Sumaya Garcia

Depois de validar, na AAFIB, uma fase do **RYON** (Retired Yes, Out of the world No - Aposentado Sim, Fora do Mundo Não), seu projeto para a terceira idade, nossa membro honorária, Sumaya Garcia, fez o pré-lançamento de seu livro **CERTEIRA IDADE, em sessão exclusiva da AAFIB Connection, recentemente.**

O livro Certeira Idade é homônimo do artigo de Sumaya publicado em 2020 e, inicialmente, sua edição física, em papel, será vendida por meio de encomendas. Os filiados da AAFIB receberão o formulário para fazer a encomenda em breve.

O livro terá a versão digital publicada no Amazon Kindle em português, inglês, espanhol e francês. As vendas do primeiro dia do lançamento digital irão ajudar as atividades da Casa São Vicente de Paulo, que fica em São Bernardo do Campo, SP, e atende pessoas da terceira idade.



“BREVE”

Para os moradores do Rio de Janeiro: a coreógrafa Esther Weitzman está no Teatro Cacilda Becker com o espetáculo “Breve” um monólogo, com dois bailarinos de 60 anos, e que fala da proximidade do fim em alto astral.

Texto de abertura:

“Em breve não estarei mais aqui
Em breve não andarei mais de bicicleta
Em breve não sentirei o vento acariciar meu rosto
Em breve não pagarei mais contas absurdas
Em breve não escutarei mais discursos de ódio
Em breve não receberei mais abraços
Em breve não enviarei flores pra meus amigos
Em breve não tomarei mais sucos de manga
Em breve não irei mais ao dentista
Em breve...eu irei descansar”.

Citado por Ruth de Aquino em sua coluna no Globo 29/09/2023.

SEIS PROPOSTAS PARA O PRÓXIMO MILÊNIO

Declaração de ética, mais que de poética, as conferências que Ítalo Calvino preparou para a Universidade Harvard representam o testamento artístico de um dos protagonistas literários do fim de milênio.

Em meio à crise contemporânea da linguagem, cada vez mais aguda, o grande escritor italiano identifica as seis qualidades que apenas a literatura pode salvar: **leveza, rapidez, exatidão, visibilidade, multiplicidade, consistência**, virtudes a nortear não apenas a atividade dos escritores, mas cada um dos gestos de nossa existência.

Feitas de divagações, memórias, trechos autobiográficos, as Seis propostas de Calvino constituem um precioso legado do milênio para as gerações do ano 2000.

Nota: Comemoramos o centenário de nascimento desse autor italiano extraordinário. ◆

POSITIVIDADE

Saiba como treinar o cérebro para ser mais otimista

Por Raquel Barreto • 17/10/2022

Muito se fala da positividade tóxica e dos malefícios que ela pode trazer para a saúde mental. Mas, ao contrário desse comportamento, encarar a vida de forma mais otimista não significa ignorar os problemas ou fugir de situações difíceis. Ser uma pessoa otimista é ter uma visão favorável sobre o futuro e acreditar que coisas boas vão acontecer, mesmo que o cenário seja de dificuldade. Reconhecer o que é alegre já é um treino ao cérebro, além de ser importante para melhorar a qualidade de vida de si mesmo e daqueles que convivemos. Isso porque esses sentimentos colaboram para o bem-estar do corpo físico e da mente, explica a médica psiquiatra Dra. Jéssica Martani, especialista em comportamento humano e saúde mental.

Ser otimista é diferente de agir com positividade o tempo inteiro. Nesse contexto, é possível que pessoas pessimistas e ansiosas treinem o cérebro para se tornarem mais calmas e otimistas. E uma das formas de treinar o cérebro para isso é com a meditação. A especialista revela que ao se concentrar por 10 a 20 minutos neste processo, o corpo se acalma e com a atenção voltada completamente para o que acontece ao entorno, sem perder a consciência, os pensamentos vão e vêm na mente sem que nenhum deles seja remoído. “Aos poucos, o cérebro começa a reconhecer o que é realmente importante e o que é ‘descartável’ e nos faz mal, reduzindo assim a ansiedade”, ensina.

Dicas para começar a meditar: Meditar requer concentração, persistência e paciência, assim, pessoas que não estão habituadas podem ter dificuldade no início. Para os iniciantes, separamos algumas dicas que podem facilitar a prática da meditação:

Reserve um momento para a meditação.

1. Você pode meditar ao acordar, no meio do dia, ou quando for se deitar. O importante é que a atividade se torne um hábito na sua rotina.
2. Encontre um espaço tranquilo Pratique em casa, na cadeira do escritório, ou até mesmo no carro, após estacionar antes de ir para o trabalho, por exemplo.
3. Escolha uma postura confortável. Você pode sentar numa cadeira ou no chão, sobre uma almofada ou travesseiro. Apenas mantenha sua coluna reta e relaxe.
4. Foque na sua respiração. Inspire profundamente, inflando a barriga e o tórax. Depois, solte o ar lentamente. E se pensamentos aleatórios desviarem sua atenção do exercício, recomece e volte a observar a sua respiração.

Fonte: Dra. Jéssica Martani, médica psiquiatra, *observership* em neurociências pela Universidade de Columbia e graduada pela Universidade Cidade de São Paulo.

Este tema é um dos que são tratados no livro “Certeira Idade”, de Sumaya Garcia, assim como o tema da próxima nota, Sorrir faz bem à saúde.

SORRIR FAZ BEM À SAÚDE



O bom humor e o riso, quando compartilhados, unem as pessoas, aumentam a intimidade e, claro, contribuem com o estado de felicidade geral. Aquele ditado “rir é o melhor remédio” merece ser colocado em prática.

O riso ajuda o coração porque libera endorfinas, que reduzem a inflamação e ajudam o coração e os vasos sanguíneos a relaxar. Também reduz os níveis de hormônios do estresse, pois sobrecarregam o coração, uma redução benéfica a todo mundo.

Sorrir rejuvenesce e aumenta a longevidade, pois movimentada a musculatura do rosto, ajudando a manter a elasticidade da pele.

Fonte: Internet e site do INCOR.

Contribuição Anual da AAFIB

Prezado(a) associado(a): você já deu a sua contribuição para a AAFIB este ano de 2023? Se não, basta seguir as instruções abaixo.

Forma de contribuir:

Depósito bancário em nome da AAFIB. Favor enviar comprovante bancário ou a data de depósito para a tesoureira Celina Arraes, marraes@hotmail.com);

Chave PIX - CNPJ da AAFIB: 07.287.830/0001-90

Banco Itaú (341), agência 0413, conta corrente 06607-7

Valor da contribuição anual (Valor do Depósito Bancário): Esses são valores mínimos. Contribuições voluntárias maiores são bem-vindas.

Categoria 1- Aqueles\ aquelas com pensão acima de US\$ 4.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$300,00**;

Categoria 2- Aquele\ aquelas com pensão entre US\$ 2.000 e US\$4.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$ 200,00**;

Categoria 3- Aqueles\ aquelas com pensão menor de US\$ 2.000 mensais pagam uma taxa anual de **R\$150,00**.

Categoria 4- Viúvas ou viúvos de aposentados\as, e aqueles\as com pensões reduzidas (menos de U\$500 mensais) pagam uma taxa anual de **R\$90,00**.

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA MATA MAIS QUE CÂNCER

A jornada do paciente com insuficiência cardíaca é longa e há fatores que podem modificá-la, como o tratamento adequado.

Por Ludhmila Hajjar, 25/08/2023

Falta de ar, cansaço para escovar os dentes e inchaço nas pernas são alguns sintomas que limitam o dia a dia de inúmeros pacientes com insuficiência cardíaca (IC) avançada. Estima-se que haja em torno de 26 milhões de pessoas no mundo com a doença e, no Brasil, aproximadamente 2 milhões. A IC é uma das principais causas de mortalidade em todo mundo e uma das principais causas de hospitalizações entre adultos com mais de 60 anos. Com o envelhecimento da população, o aumento da prevalência de fatores de risco cardiovasculares e o avanço no tratamento de condições cardíacas agudas, espera-se um aumento no número de pacientes com a doença nas próximas décadas.

A insuficiência cardíaca é uma condição clínica complexa caracterizada pela incapacidade do coração de bombear sangue de forma adequada para atender às necessidades do corpo. São inúmeras as causas, incluindo infarto agudo do miocárdio, doença arterial coronariana (entupimento das artérias do coração), hipertensão arterial não controlada, problemas na valva do coração (febre reumática, por exemplo), doença de Chagas, cardiopatia congênita, alguns quimioterápicos cardiotoxicos, uso abusivo do álcool, entre outras.

O paciente com IC pode evoluir com sintomas nos mais variados graus, como: falta de ar, fadiga, edema (inchaço) nas pernas e tornozelos, ritmo cardíaco descompassado, tontura e desmaios. Além desses sintomas, que pioram muito a qualidade de vida do indivíduo, a evolução da doença pode culminar em problemas no fígado e nos rins, além de arritmias graves potencialmente fatais.

O tratamento da IC envolve uma combinação de inúmeros fatores e depende da causa subjacente. De maneira geral, os principais objetivos do tratamento consistem em aliviar os sintomas, melhorar a função cardíaca, retardar a progressão da doença (quando não for possível a reversão) e reduzir o risco de hospitalização e morte. Isso é factível quando associamos medicamentos com mudanças do estilo de vida, como o tratamento de condições associadas (hipertensão ou diabetes), a limitação na quantidade de líquidos ingeridos e a prática de exercícios físicos (reabilitação cardíaca). Pode ser ainda que no percurso da doença o paciente necessite de algum tipo de dispositivo, como os ressincronizadores cardíacos.

Infelizmente, uma parcela dos pacientes com IC, mesmo após terapia padrão otimizada, continuam piorando a ponto de não conseguirem se deitar numa cama sem faltar o ar ou se cansam, até mesmo no repouso, para emitir uma simples frase. Nesses casos avançados, pode ser que a única solução seja o transplante cardíaco (TxC) ou o implante de um coração artificial.

Uma vez que o cardiologista especializado em IC indique o transplante, o paciente será submetido a uma avaliação multimodal que inclui análise clínica, laboratorial, imunológica, psicológica e social. Caso ele esteja apto a receber um coração novo, será incluído em uma fila única de transplante cardíaco, cujo tempo de espera é variável, desde dias a anos (média de 18 meses) e depende de alguns fatores, como tipo sanguíneo, tempo de inclusão em fila e gravidade.

Algumas condições clínicas levam pacientes mais graves a serem priorizados, já que sua mortalidade aumenta a cada dia de espera. Exemplos de priorização são pacientes em membrana de oxigenação extracorpórea (ECMO) ou algum outro dispositivo de assistência circulatória, em uso de medicamentos endovenosos que auxiliam o coração a bombear e em ventilação mecânica.

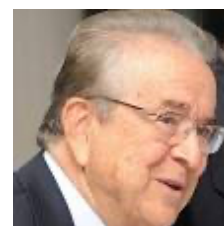
Após um transplante bem-sucedido, o paciente poderá ter uma vida próxima do normal e necessitará de medicações imunossupressoras específicas, cuidado médico continuado e exames de rotina.

A jornada do paciente com diagnóstico de IC é longa e há fatores cruciais que podem modificar essa trajetória, incluindo o tratamento adequado, o reconhecimento precoce para indicar uma terapia avançada e a adequação de políticas públicas. Para isso, é necessária uma abordagem multifacetada incluindo a educação do paciente, cuidados médicos de alta qualidade e intervenções para reduzir os fatores de risco.

Este artigo foi feito em colaboração com Stephanie Rizk, especialista em insuficiência cardíaca, transplante cardíaco e coração artificial da Rede D'Or, Hospital Sírio-Libanês e médica da Cardio-Oncologia do InCor.

HEITOR GURGULINO DE SOUZA

Lamentamos a morte de nosso colega Heitor Gurgulino de Souza, físico, acadêmico, foi uma das personalidades brasileiras mais importantes no cenário político internacional, fundador e primeiro reitor da Universidade das Nações Unidas, no Japão, tendo ocupado também o cargo de subsecretário geral das Nações Unidas e participado de diversas conferências da ONU.



* * *

Você já viu a nova versão de nossa página web?

Se não viu, não perca tempo e acesse já!

Lá você acompanha as novidades de nossa Associação e fica atualizado(a) com informações importantes: www.aafib.net.

* * *

CONCURSO DE FOTOS DA AFICS ARGENTINA 2023-24

Tema: Idosos ativos em seu ambiente

Como de costume, a AFICS Argentina lançou mais uma edição do Concurso de Fotos. O Concurso é aberto a Associações de países vizinhos. Vários de nossos colegas já participaram de edições anteriores.

Seguem algumas notas e comentários, indicados pelos organizadores do concurso, que podem ser úteis na obtenção e envio de sua foto. Quaisquer outras dúvidas ou questões sobre este tema podem ser enviadas por e-mail para: noti.afics@gmail.com, colocando no campo "Assunto": *consulta sobre o Concurso*.

1. Por que indicamos 300 DPI (ou PPI) como mínimo, para obter uma boa qualidade de impressão fotográfica?

DPI (Dot Per Inch ou ponto por polegada PPP, em português). Quanto mais pixels (ou pontos) houver por polegada, mais precisa será a imagem.

Por exemplo, uma resolução de 300 DPI significa que a imagem contém 300 pixels de largura e 300 pixels de altura, portanto é composta por 90.000 pixels (300x300 DPI).

Equivalências entre KB e DPI

300 DPI: 40 x 40 mm/472 x 472 PX= 460 KB (cerca de 460.000 bytes)

Unidade digital de medida: B= Byte. 1 KB equivale a cerca de 1000 bytes

Aqui adicionamos alguns sites onde você pode encontrar mais informações sobre DPI e imagens fotográficas tiradas com seu celular (mas há muitos outros que você pode consultar):

- Clarin. Como tirar fotos melhores com o celular: truques e técnicas

https://www.clarin.com/viste/sacar-mejores-fotos-celular-trucos-tecnicas_0_yH7b94YNxE.html

- Como alterar o valor de DPI de uma imagem online (alterar o DPI da minha imagem online)

<https://convert.town/image-dpi>; <https://imgcandy.com/dpi-converter.html>

2. Como enviar a foto do celular por e-mail?

As fotos tiradas com o celular podem ficar salvas no Google Fotos. Para enviá-los por e-mail, clique na foto (aparece o sinal V, clique), vá até o final e pressione o sinal de compartilhamento, e as seguintes opções aparecem abaixo:

Envie fotos via Google, ou Compartilhe com app (recomendamos usar esta opção) com E-mail, WhatsApp, SMS ou outros símbolos.

Você escolhe e pressiona Email (por exemplo, Gmail), e o email aparece com a imagem da sua foto anexada. Você insere o endereço de e-mail para o qual envia a foto (por exemplo: argentina.afics@gmail.com). Assunto: Concurso de Fotografia AFICS 2023 24.

E no texto você indica que está enviando uma foto para o concurso, seu título, seu nome (e se você é membro da Associação de seu país, ou parente direto de um membro) e a data da foto. Você também pode adicionar qualquer informação sobre a foto que achar interessante para compartilhar.

E isso é tudo! Estamos aguardando sua remessa, antes de 15 de dezembro de 2023!



PARA COMUNICAR-SE COM A AAFIB

Maria Angélica Gomes

Presidente: magomes.aafib@gmail.com

Tel: (61) 99263-7699

Vanderlei de Marque

Vice-presidente: demarquevanderlei@gmail.com

Tel: (11) 98112-4264

Claudio Menezes

Secretário executivo: claudiomenezes@unb.br

Tel: (61) 98136-8383

Celina Arraes

Tesoureira: marraes@hotmail.com

Tel: (61) 98211-0101

DE BEM COM A VIDA

A escolha correta de alimentos é muito importante para manter um estilo e vida saudável. A Dieta Mediterrânea leva vantagem sobre outras escolhas, ela é variável e oferece evidências científicas de seus benefícios. É rica em frutas, verduras, legumes, azeites, peixes e nozes. Evite gorduras de origem animal, carne vermelha, açúcares em excesso e produtos ultraprocessados.

Faça exercício, ele traz inúmeros benefícios e ajuda a controlar o peso, reduzir risco de hipertensão arterial, doenças cardíacas, diabetes, vários tipos de câncer, depressão e ansiedade. O exercício ao longo da vida ajuda a preservar a mobilidade, o equilíbrio físico e a autonomia. Qualquer exercício vale, como mínimo.

O sono é muito importante na manutenção da saúde geral do organismo.

As crenças e práticas espirituais ajudam na manutenção de melhores níveis de saúde, especialmente mentais.

Procure valer-se de práticas que reduzam o colesterol e o estresse.

Vacinas em geral têm efeito benéfico sobre a saúde, especialmente ajudam a poupar as funções do coração.

Jogue na loteria como hábito, não custa muito e quem sabe um dia.

ENVELHECIMENTO DECENTE

O tema o *envelhecimento* já consta da agenda internacional há décadas. A maioria dos países mantém alguma política sobre o assunto.

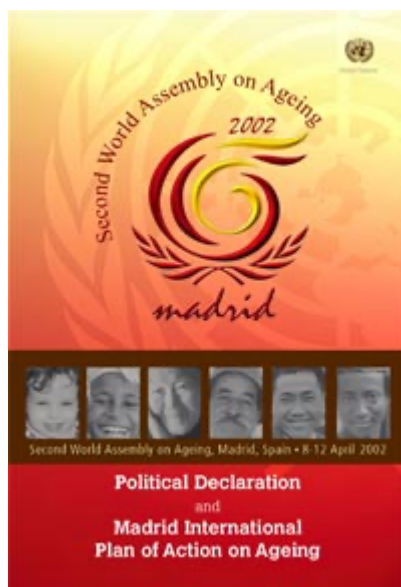
Quanto às ações, pouca coisa pode ser comemorada. O que não muda é a sentença de que cada dia estaremos mais próximos do fim da estrada. Muitos religiosos veem esse momento como uma promoção ou pelo menos a hora de receber justiça. Essa justiça nunca foi questionada, ao contrário da justiça humana.

Por mais que ocorram surpresas, o padrão propõe uma escala longínqua com etapas e responsabilidades correspondentes: criança, adolescente, jovem, adulto, idoso (velho, ancião, terceira idade, melhor idade, maior idade, idade da razão...), demente.

A dor maior é a perda fora de escala. A ciência e a medicina buscam por razões de humanismo ou por razões de mercado, encontrar formas de corrigir distorções ou perdas no caminho. A humanidade sonha com uma estrada iluminada, plena de felicidade. A OMS definiu a Saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social.

A quantidade de preconceitos assombra. Duvidam de sua capacidade, tratam no diminutivo como crianças, os convites para festas tornam-se escassos. O crédito encurta, os seguros encarecem. As gentilezas aumentam, mas costumam trazer junto um olhar de concessão. ◆

PLANO DE AÇÃO DE MADRI E SUA IMPLEMENTAÇÃO



O Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento e a Declaração Política adotada na Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, em abril de 2002, marcam um ponto de viragem na forma como o mundo enfrenta o desafio fundamental de "construir uma sociedade para todas as idades".

O Plano de Ação de Madrid oferece uma nova agenda ousada para lidar com a questão do envelhecimento no século 21. Centra-se em três áreas prioritárias: pessoas idosas e desenvolvimento; promover a saúde e o bem-estar na velhice; e garantir ambientes propícios e de apoio. É um recurso para a formulação de políticas, sugerindo maneiras para que governos, organizações não-governamentais e outros atores reorientem as maneiras pelas quais suas sociedades percebem, interagem e cuidam de seus cidadãos mais velhos. E representa a primeira vez que os governos concordaram em ligar as questões do envelhecimento a outros quadros de desenvolvimento social e económico e de direitos humanos, nomeadamente os acordados nas conferências e cimeiras das Nações Unidas da última década.

[Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento 2002-Espanhol - https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-sp.pdf](https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-sp.pdf)

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA

1º de outubro - Dia Internacional do Idoso comemora uma população em crescimento sustentável. Desde 2004, o Brasil tem leis muito boas para proteger os idosos. Essas leis fazem parte do Estatuto do Idoso (conheça o texto no site da AAFIB, menu lateral, Pessoa Idosa). Até 2050, o número de pessoas acima de 65 anos será maior do que o de pessoas com menos de 15, nos países mais avançados. E tem mais! Hoje, a expectativa de vida nos países desenvolvidos é de mais ou menos 75 anos e será de mais ou menos 90 anos em 2050. Pensar na velhice é tarefa de todos: não só dos velhos, mas também dos jovens.

Quando dizemos que alguém é velho, queremos dizer o quê? Velho pode ser uma palavra carinhosa ou pejorativa. Existe preconceito em relação aos idosos. E onde há preconceito - você já sabe - tem muito desconhecimento. Por um lado, a idade está associada à sabedoria e à experiência. Por outro lado, o velho é visto como uma pessoa frágil e sem autonomia. Até no dicionário podemos notar isso. Há várias formas de se referir a uma pessoa idosa. Veterano, sênior, ancião, coroa, pessoa de idade, longevo, adiantado em anos, avançado em anos. Conforme a idade, pode ser ainda sexagenário, septuagenário.

Você nunca tinha pensado nisso, não é? Com a elevação da expectativa de vida, a chamada terceira idade esticou bastante. Isso aconteceu por vários motivos, mas os principais são os avanços da medicina e as melhorias na qualidade de vida. Se a população está ficando mais velha, também está ficando mais saudável. Há até uma especialidade médica para cuidar das pessoas mais velhas: a geriatria. Como comemorar o Dia Internacional do Idoso? Lembrando que a gente também vai chegar lá. Aprender a envelhecer faz parte da educação de todas as pessoas. Vamos comemorar com cuidados e atenção, respeito e gentileza, como todo idoso merece.

Pensando bem, a velhice é apenas mais uma fase da vida. E uma fase que pode ser bem longa. Hoje em dia muitos países convivem com idosos de diversas gerações. A ONU divide os idosos em três categorias: os pré-idosos (entre 55 e 64 anos); os idosos jovens (entre 65 e 79 anos - ou entre 60 e 69 para quem vive na Ásia e na região do Pacífico); e os idosos de idade avançada (com mais de 75 ou 80 anos).

SOBRE PNEUMONIA

Pneumonia é uma infecção que afeta os pulmões. Pode ser causada por bactérias, vírus e, em casos raros, por fungos. Não é transmissível, mas pode levar à morte.

Os sintomas são parecidos com a gripe, como catarro amarelado, febre alta, tosse e falta de ar, dores no pulmão. As diferenças são respiração acelerada, mudanças na pressão arterial, mal-estar generalizado. As causas de morte incluem o baixo nível de oxigênio na corrente sanguínea, provocando falta de ar, o que leva à insuficiência respiratória e, eventualmente, a uma parada cardiorrespiratória. ◆

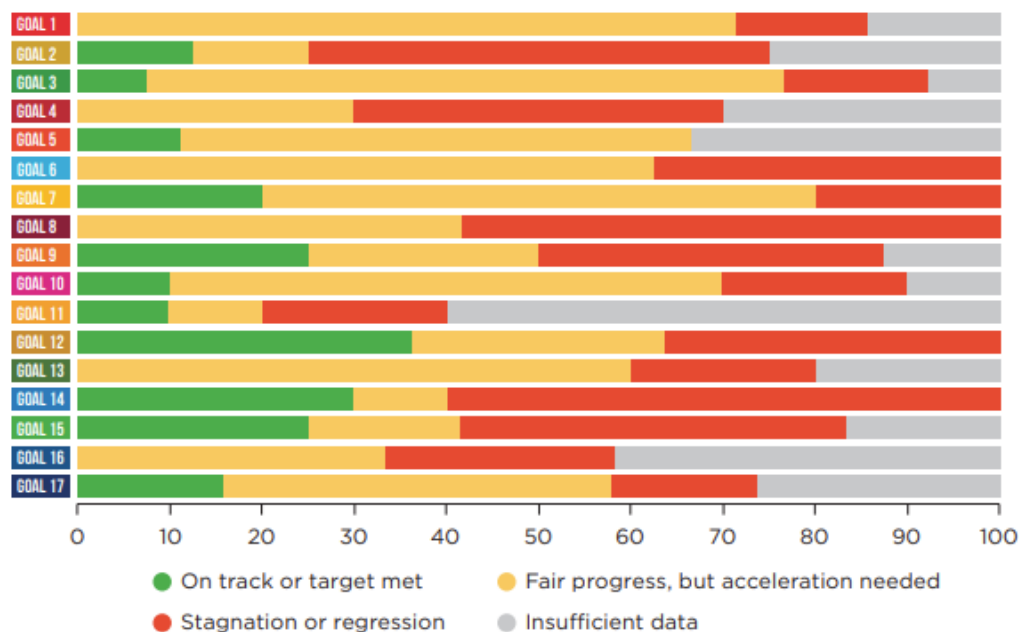
AAFIB CONECTION: ATUALIZAÇÃO DOS ODS NO BRASIL

Nossa convidada do AAFIB Connection do dia 01/11, Ieva Lazareviciute, nos ofereceu uma exposição documentada e profunda sobre a situação de desenvolvimento dos projetos dos ODS no Brasil. Foi um sucesso total.

Ela é graduada em administração de empresas pela Universidade de Tecnologia de Kaunas, Lituânia, e atualmente trabalha no PNUD como Assessora de Cooperação Descentralizada, ODS e Desenvolvimento Territorial, sendo responsável pela implementação de estratégia de cooperação descentralizada do PNUD no Brasil.

Abaixo um gostinho da informação que foi compartilhada conosco durante o encontro AAFIB Connection: uma das tabelas que a Ieva nos apresentou mostrando o status dos 17 ODS no Brasil.

Progress assessment for the 17 Goals based on assessed targets, 2023 or latest data (percentage)



* * *



A FRANÇA SEMPRE NA FRENTE

"A geração 68 voltou à luta na França. Elas e eles são os mesmos que há 55 anos inventaram a juventude como valor, mudaram o jeito de ser mulher e, agora envelhecidos, se organizam para criar uma nova maneira de viver para velhas e velhos. 'Envelhecer é ser selvagem, raivosa, apaixonada, impertinente', afirmam.

Esses adjetivos, raramente usados para qualificar a velhice, são agora reivindicados para repudiar o etarismo, preconceito que torna invisíveis os que têm mais de 65 anos e lhes confisca a palavra. Nos protestos de maio de 1968 eles diziam, aos berros, não acreditar em ninguém com mais de 30 anos; agora, aos 60, 70, 80 e 90, lutam para que os velhos tenham espaço e voz na sociedade.

No estilo tradicional dos movimentos da sociedade civil, criaram o Conselho Nacional autoproclamado dos Velhos (CNaV), ao qual já aderiram cerca de 2 mil pessoas, atuando em subgrupos por toda a França. São muitos os famosos a participar do coletivo: a escritora prêmio Nobel Annie Ernaux, a diretora do Théâtre du Soleil, Ariane Mnouchkine, o sociólogo da École des Hautes Études en Sciences Sociales Michel Wieviorka, vários ex-ministros, além de jornalistas, cineastas e centenas de 'seniors' anônimos e combativos."

Trecho de texto veiculado em grupos de WhatsApp sobre o CNaV, fundado em dezembro de 2021. Leia o texto completo no site da AAFIB (www.aafib.net). E conheça o site do CNaV: www.cnav-demais.fr (em francês).

PARCERIA DO BRASIL E EUA PELO TRABALHADOR

Lula e Biden se reuniram na oportunidade da sessão das Nações Unidas em Nova York, em 20 de setembro, para firmar um documento de declaração em torno do trabalho. O objetivo é somar esforços em benefício dos direitos trabalhistas, diante das transformações da economia no século XXI.

O documento busca ampliar as discussões sobre melhorias nas condições do trabalho. A OIT, que esteve presente, defende a criação de trabalho decente. O acordo prevê ações conjuntas sobre melhorias nas condições de trabalho tendo em vista desafios globais como o avanço da inteligência artificial e do trabalho via plataformas digitais.

A declaração, no entanto, não apresenta qualquer medida concreta a ser tomada, nem cita compromissos específicos a serem assumidos pelos dois países.

Lula destacou "a importância da parceria com a OIT no mundo digitalizado em que a inteligência artificial se mostra mais poderosa que qualquer outra coisa, precisamos empoderar os trabalhadores". Biden reafirmou "ser preciso que a gente apresente uma proposta concreta para despertar esperança na sociedade que vive do trabalho". ◆

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO A DEZEMBRO 2023

Parabéns e felicidades!! 🎉🎉🎉

OUTUBRO

02/10	Miguel Genovese	DF	22/10	Teresa Terra	DF
03/10	Ivo Steffen	DF	26/10	Maria Angélica Gomes	DF
04/10	Leko Waranabe	SP	26/10	Henri Jouval	RJ
06/10	Tania Santos	DF	28/10	George Martine	DF
10/10	Carlos Ferreira	DF	29/10	Hilda Alicia Gomez	SP
16/10	Dyla Duarte Lima	RJ		(Cerdeira)	

NOVEMBRO

03/11	Maria Ligaya	DF	22/11	Carlos Borio	RJ
04/11	José Lourenço	RJ	27/11	Creusa Rodrigues	RS
04/11	Cristina Montenegro	DF	27/11	Marcos Ramos	RJ
09/11	Julio Manuel Suarez J.	DF	27/11	Lília Souto	DF
12/11	Sandra Valle	DF	29/11	Ralph Hakkert	DF
18/11	Ítalo Danilo Frasuquelli	RS			

DEZEMBRO

01/12	Udo Bock	SP	19/12	Arabela Rota	RJ
02/12	Vera Severo	DF	25/12	Ana Lúcia Guimarães	DF
08/12	Carlos Plum	RJ	25/12	Gilmario Dantas	CE
14/12	Adely da Rocha	RJ	26/12	Ely de Souza	DF
19/12	Ivo Gomes	RJ	26/12	Jorge Nassif	SP

EXPEDIENTE: aafib@aafib.net

Presidente – Maria Angélica Gomes

Vice-Presidente – Vanderlei De Marque

Secretário Executivo – Claudio Menezes

Tesoureira – Celina Arraes

Diretor Núcleo DF – Ralph Hakkert

Diretor Núcleo SP – Udo Bock

Diretora Núcleo RJ – Maria América Diniz (Ungareti)

Editores do Boletim AAFIB - João Alexim e Ana Lucia Guimarães

Editora do site: Ana Lúcia Guimarães

Comissão Editorial – Udo Bock, Jacques Schwarzstein, Paulo Cesar Pinto, Ana Lúcia Guimarães, Sumaya Garcia

Conselho Fiscal – Luiz Mauro Donato, Ivo Steffen, Jorge Nassif

HONORARIOS:

Presidentes Eméritos: Giovanni Quaglia e João Alexim

Membros Honorários: Milton Thiago de Mello e Sumaya Garcia

Sede da AAFIB – UNIC-RIO Av. Marechal Floriano, 196 - Palácio do Itamaraty, Rio de Janeiro, Centro, RJ.

ÍNDICE:

1. Palavras da Diretoria	pag. 01
2. Mensagem de Natal	pag. 02
3. Dia das Nações Unidas	pag. 03
4. Sucesso do almoço do Núcleo DF	pag. 04
5. Aviso: Assembleia Geral anual	pag. 04
6. Celebração 75 anos do UNJSPF	pag. 05
7. Construção da Democracia	pag. 05
8. Educação e Desenvolvimento	pag. 06
9. A Covid não veio de passagem	pag. 06
10. Recomendações sobre Mudanças Climáticas	pag. 07
11. Coalizão Global para a Justiça Social	pag. 07
12. Fórum de Economia Prateada	pag. 08
13. Tecnologia digital e proteção	pag. 08
14. Cantinho Literário	pag. 09
15. Teatro: Monólogo “Breve” no Rio	pag. 10
16. Seis propostas para o milênio	pag. 10
17. Positividade	pag. 11
18. Sorrir faz bem à saúde	pag. 12
19. Contribuição anual da AAFIB	pag. 12
20. Insuficiência cardíaca	pag. 13
21. Nota de falecimento: Heitor Gurgulino	pag. 14
22. Concurso de Fotos da AFICS Argentina	pag. 15
23. De bem com a vida	pag. 17
24. Envelhecimento decente	pag. 17
25. Plano de Ação de Madrid	pag. 18
26. Dia Internacional da Pessoa Idosa	pag. 19
27. Sobre Pneumonia	pag. 19
28. Atualização dos ODS no Brasil	pag. 20
29. A geração de 68 voltou à luta	pag. 21
30. Parceria Brasil e EUA pelo trabalhador	pag. 21
31. Aniversários	pag. 22
32. Expediente	pag. 22
33. Índice	pag. 23