

Julgamento à vista: ação dos reflexos sobre o auxílio-alimentação segue para o TST

» p.04

Em home office: Suas costas estão doendo? Saiba como medidas simples podem ajudá-lo

» p.07

QUANDO O ESSENCIAL NA CAIXA VAI ALÉM DO GUICHÊ

Empregados contam sua nova rotina e histórias inspiradoras de atendimentos na pandemia



DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Vilmar José Smidarle/Aposentado - Vice-presidente: Jesse Krieger/Portão (liberado para a APCEF-PR) - Diretor Financeiro: José Megume Tanaka/Aposentado - Diretor Administrativo: João Maria do Nascimento/Aposentado - Diretora de Marketing: Suely Yara Perez Molinari/Aposentada - Diretora Sociocultural e de Lazer: Silvana da Luz Pabis/Ag. Juvê - Diretor de Esportes: Emerson Alves Pinto/Aposentado - Diretor de Interior: Everaldo Donizete da Silva/Aposentado - Diretor de Sedes Balneária e Pesqueira: David Vasconcellos/Ag.UJEL Londrina (liberado para a APCEF-PR) - Diretor de Comunicação: André Baú/SR Curitiba - Diretor de Assuntos dos Aposentados: Valfrido Antônio Oliveira/Agência Fórum Curitiba - Diretor de Tecnologia: Victor Guilherme Esteche/Aposentado - Diretor de Relações do Trabalho: Reinaldo Horácio/Ag. Bairro Fazendinha.

CONSELHO DELIBERATIVO

Titulares: Presidente: Vilson Willemann/Aposentado - Vice-presidente: Nádia Regina de Castro/ CIDIT/CT TRAT DOC Imagem Curitiba - PR - Secretário: Orlando Coraiola Filho/ REPPG/CT-RC Rede Exec. do Agente Op. FGTS/Mauro Luiz Misturini/SR Oeste do Paraná - Edeir/Possebon/Aposentado - Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/Aposentada - Clayton José Santos/Aposentado - Maria Célia Rossato Ferreira/SR Curitiba - Rodney Luis Trevisan/ GILIE/CT ALIENAR BENS MOV IMOC Ciba-PR - João Alberto Horn/Aposentado - Melaine Rodrigues Yasumoto/Ag. Hugo Lange.

CONSELHO FISCAL

Titulares: Presidente: Wilton Cabral/Aposentado - Vice-presidente: Eferson José Selhorst de Melo/GISEG/CT-GI Segurança Física Curitiba - PR - Secretário: Miguel Ângelo Barea/Aposentado.

REGIONAIS

Coordenadores Gerais: Mirlei Fernandes Felisbino/Apuacarana - Laudemir - José Celestino Fontolan /Bandeirantes - Celioimar Robert Pinto/ CampoMourão - Márcio José Popadiuk /Cascavel - Altair de Jesus Ferreira/ Chopinzinho - Luiz Nakamura/Comélio Procópio - Juliano Rodrigo Domini/Foz do Iguaçu - Johann Urio/Francisco Beltrão - Luiz Roberto Martins/ Guarapuava - Franco Júnior Belarmino Pereira/Jacarezinho - Antônio Carlos Benevides/Londrina - Laerte Atamanthuk Albuquerque/Maringá - Valmir José da Silva/Medianeira - Renato Martins Bolincenha/Paranaguá - Antônio Carlos Solinski/Paranavaí - Francisco Marcellino/Pato Branco - Roberto Pedro da Silva/Ponta Grossa - Regina Welter Bertozzi/Correa/Toledo - Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Umuarama.

SEDE CURITIBA

Rua Capitão Leônidas Marques, 3020 - Uberaba - Telefone: (41) 3083-1001/ WhatsApp: (41) 98710-1395 - site: www.apcefpr.org.br

SEDE CAIOBÁ

Rua das Palmeiras, 1450 - continuação da Avenida Maringá - Telefone: (41) 3473-3702

SEDE PORTO RICO

Rua Waldemar Teixeira de Farias, 242 - Centro - Telefone: (44) 3427-1782

SEDE ULTRAVORADA DO SUL

Condomínio Riviera do Nascente, lote 04 no 13 - Telefones (43) 3337-7556 - 8403-7556

Jornalista Responsável: Jaqueline Sozin MT/DRT 3447-PR/ jaqueas@uol.com.br

Colaboração: Paulo Semicek

Projeto gráfico e diagramação: Vanessa Constance Ambrosio

Fotos: Divulgação

Impressão: Gráfica e Editora Grafbello

Palavra do Presidente

REFLEXÕES: CRISE, ADAPTAÇÃO E RECONHECIMENTO

“Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia”, “Eu vejo um mundo melhor no futuro”. Tomo emprestado algumas frases do cantor Lulu Santos para refletir um pouco sobre este momento pelo qual estamos passando.

Fazemos planos. Definimos e buscamos objetivos pessoais e coletivos que constroem nosso futuro. Assim evolui a humanidade!

Mas quem de nós previu algo próximo do que está acontecendo em 2020, naqueles planos que fizemos no início de ano? Ninguém.

A vida é mesmo imprevisível. Ora nos brinda com surpresas maravilhosas, ora nos impõe desafios terríveis, até mesmo de sobrevivência. Por isso, planos e objetivos são importantes. Eles nos mantem vivos e focados. Nos momentos difíceis, sofremos, mas lutamos. O ser humano tem a capacidade de se adaptar e crescer em situações de crise e adversidade.

Trabalhei 36 anos na Caixa e vivenciei desafios enormes, que exigiram muito esforço e trabalho, mas nenhum deles se compara a este em que a própria vida é colocada em risco para prestar serviços essenciais à população, especialmente aos mais necessitados.

Estamos dedicando a maior parte desta edição de O Colega na cobertura e registro de alguns momentos deste trabalho tão importante dos empregados da Caixa. Embora singela, é uma forma de homenagear e reconhecer nossos colegas. Esta edição também marca mudanças no leiaute da revista e o lançamento de uma versão digital, com vídeos de profissionais falando sobre assuntos das notícias.

Que possamos nos encontrar e abraçar logo em eventos esportivos, sociais e de lazer, nas diversas sedes da APCEF PR.

Força, fé e esperança! “Tudo passa, tudo sempre passará”.



Vilmar Smidarle

presidente da APCEF-PR

ÍNDICE

03 ■ QUARENTENA CULTURAL

Confira dicas de livros, filmes e cursos para esse período de confinamento

04 ■ DIREITOS E JURÍDICO

Ação dos reflexos sobre o auxílio-alimentação segue para o TST



» p.04

05 ■ DIREITOS E JURÍDICO

Como está a mobilização para suspender as mudanças do estatuto da Funcef

06 ■ SAÚDE E BEM-ESTAR

Psicóloga avalia o impacto da pandemia na área profissional e emocional

07 ■ SAÚDE E BEM-ESTAR

Dores lombares e implicações coronárias em tempo de isolamento social



» p.08

08 ■ REPORTAGEM ESPECIAL

Como o trabalho essencial de empregados da Caixa faz a diferença

Literatura

OITO LIVROS QUE PODEM FAZER VOCÊ "VIAJAR" SEM SAIR DE CASA

Os livros, até esquecidos na estante, ganharam um novo olhar neste momento de isolamento social. Sejam romance ou não-ficção, obras literárias têm o poder de aliviar tensões, melhorar a comunicação e fazer quem lê, viajar sem sair de casa, segundo o professor de Literatura, Orlando Stolf. Para incentivar a leitura, ele indicou oito livros de diversos gêneros. São eles: Uma breve História da Riqueza, Por quem os Sinos Dobram?, Médico de Homens e Almas, Anel de noivado, Dom Casmurro, Salvando a Itália, A dança da morte e Escravidão. •



fonte: <http://freepik.com>

Filmes

CRÍTICO DE CINEMA INDICA BOAS PRODUÇÕES NA NETFLIX E AMAZON

Não pode ir ao cinema agora? Provedores, como Netflix e Amazon Prime, ampliaram sua programação, trazendo lançamentos recentes da Disney e da Marvel a produções próprias, como a cinebiografia do diplomata Sergio Vieira de Mello. "Há opções de filmes para assistir em família ou sozinho, suprimindo essa dieta audiovisual", ressalta o crítico de cinema, Marden Machado.

Entre sugestões de filmes para esse tempo, estão: Vingadores: Guerra Infinita e Ultimato, Rei Leão, Aladim (Amazon), O Irlandês, Dois Papas e Joias Brutas (Netflix). Séries, como Fargo e La casa de papel, também estão na lista. •



fonte: <https://www.greenme.com.br>

Educação

CURSOS ON-LINE EM DIVERSAS ÁREAS ESTÃO LIBERADOS PARA ASSOCIADOS

Para que desenvolvam habilidades pessoais e profissionais sem sair de casa, a Fenae e as APCEFs ofertam cursos on-line gratuitos para os associados. Quem é empregado da Caixa, pode escolher diversas opções, até 6 de julho, na Rede do Conhecimento (rededoconhecimento.fenae.org.br), como nas áreas de finanças, saúde, gastronomia e idiomas. Para continuar com o acesso, é preciso se filiar.

No caso de sócios contribuintes, a plataforma é a do Instituto Fenae, onde estão liberados 25 cursos, entre eles de cozinha criativa, canto e planejamento financeiro. O acesso é pelo site www.institutofenae.org.br (O login é o CPF e a senha, é a do e-mail enviado pela Fenae). •



Talentos Fenae/Apcef

COMEÇA VOTAÇÃO POPULAR. VOTE NAS OBRAS PARANAENSES

Quer apreciar trabalhos artísticos nas áreas de literatura, artes visuais, música e foto/filme? Então, acesse www.fenae.org.br/talentos e confira as obras de sócios empregados Caixa e dependentes mirins inscritas no Talentos Fenae/Apcef. Os paranaenses estão participando em todas as categorias (como a foto ao lado). Também dê o seu voto, a partir de 26 de junho, e ajude os artistas a mostrarem seu talento. Para conhecer os trabalhos do Paraná, clique na sigla PR no menu dos estados. Aí é só seguir as instruções e votar! •



DJ DIGÃO CURITIBA
 SOM | LUZ | PISTA DE LED | DJ'S (41) 99809-5138
WWW.DJDIGAOCURITIBA.COM.BR
 ASSOCIADOS E FUNCIONARIOS APCEF/PR TEM DESCONTO DE 10% A 20% DE DESCONTO.

AVANÇO NA AÇÃO DOS REFLEXOS SOBRE O AUXÍLIO-ALIMENTAÇÃO

Processo, que beneficia sócios contratados na Caixa até 1987, segue para a última instância do TST

Mesmo na pandemia, a representação institucional da APCEF-PR não para e conquistou avanço na ação que busca reflexos sobre o auxílio-alimentação. Ela está sendo encaminhada para a última instância do Tribunal Superior do Trabalho (TST), com recurso da Caixa e da associação. Pelo processo, de nº 0000239-89.2017.5.09.0015, a entidade ainda busca estender o direito a todos os contratados até 1991.

Por enquanto, a ação beneficia os contratados na Caixa até 1987, em ra-

ção do início dos acordos coletivos, que previam a natureza indenizatória do auxílio-alimentação. “No geral, a decisão está muito favorável e já concedeu a integração do auxílio ao salário com reflexos em todas as verbas salariais, como 13º salário, férias, FGTS (com prescrição trintenária), adicional de tempo de serviço, PLR, Apip e licença-prêmio (quando convertidos em dinheiro)”, avalia a advogada Elisete Stefani, que representa a APCEF na justiça.

A expectativa é que a ação não demore muito tempo para ser julgada no TST, em razão de ser matéria única e já sumulada nesse Tribunal. Segundo o vice-presidente da APCEF-PR, Jesse Krieger, com esta ação, centenas de colegas serão beneficiados e terão corrigidas falhas por parte da administração da Caixa, voluntária ou involuntariamente. •



TST: expectativa é que a ação não demore muito para ser julgada.

EM DEFESA DO SAÚDE CAIXA

AÇÃO CONTRA RESOLUÇÃO 23 DA CGPAR AINDA AGUARDA APELAÇÃO

Os riscos ao Saúde Caixa continuam e atingem, no momento, especialmente empregados admitidos em 2018, a quem a Caixa não permite adesão ao plano, apenas reembolso. Esse impedimento e outras restrições fazem parte das recomendações da resolução 23 da CGPAR, que trata das diretrizes e normas dos planos de saúde de estatais. O pedido de nulidade dessa resolução é tema de ação da APCEF-PR e da AEA-PR. O advogado Carlos Pianovski, responsável pela defesa das entidades, informa que o processo continua aguardando julgamento da apelação no Tribunal Regional Federal (TRF) da 4ª Região, após parecer desfavorável ao pedido de liminar.

AÇÕES TRIBUTÁRIA E DE PARIDADE

SAIBA COMO ESTÃO ESSES PROCESSOS AJUIZADOS COM A FENAE

Duas ações em parceria com a Fenae e outras associações da Caixa estão em andamento. Uma pede a retirada das contribuições extraordinárias pagas pelo equacionamento do REG/Replan do cálculo do Imposto de Renda, enquanto a outra reivindica o restabelecimento da paridade entre os participantes, assistidos e patrocinadora no custeio do equacionamento de 2016 do REG/Replan Não Saldado. Na ação tributária da APCEF, o juiz reconheceu a não incidência do IR sobre as contribuições, mas limitou a dedução no ajuste anual em 12%. A assessoria jurídica da Fenae recorreu em segunda instância. Sobre a da paridade, o processo foi julgado improcedente para Federação e APCEFs. Após apelação, seguiu para a segunda instância de julgamento.



SEGURO DE VIDA EM GRUPO PARA EMPREGADOS DA CAIXA E SÓCIOS DA APCEF-PR

- Contratação de coberturas **100% para cônjuge***;
- Sorteio Mensal de **R\$ 20.000,00****;
- Assistência Funeral **Familiar**;
- Reajuste por idade somente até a faixa de 61 a 65 anos, de acordo com o contrato vigente.

Contrate já e garanta conforto à sua família em caso de Morte, Morte Acidental, Invalidez Total ou Parcial por Acidente e Invalidez Funcional Permanente por Doença.

Alison Martins
(41) 3336-3717 | (41) 9.9621-4695
alisonmartins@eckhardtcorseg.com.br



*Excluído em IPFD | **Valor líquido. Consulte tabela

MOBILIZAÇÃO EM DEFESA DO ESTATUTO DA FUNCEF CONTINUA

Entidades tentam barrar processo de revisão do estatuto, por meio de manifesto e ações judiciais



Manifestação em frente à Funcef, em janeiro: defesa dos direitos dos participantes.

Mesmo depois de terem sido surpreendidas com a aprovação unilateral de mudanças no estatuto da Funcef, entidades representativas continuam o movimento em defesa de regras do regulamento. Em maio, lançaram um manifesto em conjunto, no qual apontam o risco de retirada de direitos de participantes e assistidos, e reforçaram a lista de ações judiciais como meio para deter “medidas arbitrárias adotadas”.

O principal alvo das reivindicações é o quórum qualificado, mecanismo que resguarda a “opinião” dos participantes em decisões de assuntos importantes da Funcef, como alterações do próprio estatuto e regulamento dos planos, retirada de patrocínio e transações que envolvam mais de 2% do patrimônio. No entanto, sem considerar o quórum que decide esses temas, o presidente do Conselho Deliberativo (CD) da Fundação, André Nunes, aprovou a revisão do estatuto com voto de minerva no dia 30 de abril.

O presidente da Federação Nacional das Associações de Aposentados e Pensionistas da Caixa (Fenacef), Edgard Antonio Bastos Lima, alega que o quórum qualificado, previsto no estatuto, foi desrespeitado, já que são necessários ao

menos quatro dos seis votos dos conselheiros, incluindo pelo menos o de um eleito, para se alterar o regulamento. “Isso foi uma quebra da regra estatutária, porque desconsiderou uma conquista dos participantes que garante poder na gestão”, defende o presidente da Fenacef.

Em março, o voto de minerva já tinha sido usado para aplicação da resolução 25 da CGPAR, que altera a composição dos planos e afeta os participantes do Reg/Replan Não Saldado, gerando o ingresso de ação na Justiça pela Fenacef. Outras entidades também ajuizaram medidas reivindicando manutenção de regras do estatuto. A mais recente é uma ação ajuizada na 21ª Vara Federal Cível do Distrito Federal, pela Associação Nacional Independente dos Participantes e Assistidos da Funcef (Anipa).

Aprovado em 2007, o estatuto foi tema de embate entre os interesses da Caixa, por meio de indicados no CD, e dos participantes e assistidos, desde o ano passado, quando ocorreram as discussões sobre sua revisão. Entidades promoveram manifestações em todo país e conseguiram petição com 22 mil assinaturas, para barrar alterações consideradas ilegais. “Há a necessidade de aperfeiçoamento do

estatuto, mas a sua aprovação pelo voto de minerva não foi legal. Ficamos na mão da patrocinadora, com os direitos dos participantes fragilizados”, avalia o conselheiro eleito, Celso Matos.

Segundo Matos, com as alterações, os prejuízos não serão sentidos de imediato, mas adiante poderão significar mudanças no estatuto e no regulamento dos planos e retirada de patrocínio da Caixa, sem a interferência dos conselheiros eleitos. Para entrar em vigor, o estatuto ainda passará por outras instâncias, como Caixa, Sest e Previc. Até lá entidades, como Fenag, AudiCaixa e Uniceif, além da Fenacef e Anipa, com apoio da APCEF-PR, continuarão na luta pelos direitos dos participantes.

Para o vice-presidente da associação, Jesse Krieger, os atuais conselheiros indicados pela patrocinadora, em especial seu presidente, vem adotando medidas arbitrárias, como no caso do estatuto da Funcef, pelo qual “deu guarida” ao parecer da Previc, ratificado pelo jurídico da Fundação. “Iremos lutar para manter nossos direitos e preservar nosso patrimônio, que foi afetado por gestões temerosas e fraudulentas recentemente, culminando com as contribuições extraordinárias, sendo a APCEF-PR integrante dessa luta”.

“TODOS TIVERAM DE SE ADAPTAR. NADA MAIS SERÁ COMO ANTES”

Psicóloga avalia o impacto da pandemia nas áreas profissional e emocional e como enfrentar a crise

A pandemia do coronavírus provocou mudanças na rotina familiar, na convivência com os outros e, também, na forma de trabalho. Muitos profissionais passaram a trabalhar em casa e outros que continuam presencialmente nas empresas tiveram de dobrar os cuidados. Todas essas adaptações trouxeram um misto de sentimentos, do medo à ansiedade. Para avaliar a área profissional neste momento e saber como enfrentar a crise, a revista *O Colega* conversou com a psicóloga Rejane Giacomini, da RTS Consultoria, que atua na área organizacional há 34 anos.

O Colega - Como a pandemia mudou o mercado de trabalho e a visão profissional?

Rejane Giacomini - Muitas empresas já adotavam home office para seus colaboradores. Mas, com a pandemia, essa forma de trabalho tornou-se uma necessidade. Todos tiveram de se adaptar, líderes e liderados, ao aprendizado de diversas ferramentas digitais, políticas de trabalho e suportes estrutural e emocional. Sobre a mudança de visão profissional, acredito que a forma como cada um se vê ampliou. Quem perdeu o emprego ou teve de ajustar seu modo de trabalho, descobriu que possuía outras competências comportamentais e técnicas, que jamais descobriria se ainda estivesse em suas atividades anteriores. Boa parte dos profissionais está mais feliz, pois percebeu novas oportunidades. Certamente, nada mais será como antes.

O Colega - Como trabalhadores de atividades essenciais, como empregados da Caixa, podem enfrentar a ansiedade e o desânimo diante da crise?

Rejane Giacomini - Com uma crise dessa magnitude, é natural que as pessoas tenham a sensação de perda do controle e de direcionamento de suas vidas. Às vezes, também podemos nos sentir desanimados e ansiosos, e tudo bem por isso, nem sempre precisamos ser super-heróis. Minha sugestão é ressignificar este momento, criando uma forma mais positiva de olhar a vida, a condução da rotina familiar e o relacionamento com as pessoas mais próximas. Solidarizar-se e ter contatos afetuosos, como ligação telefônica e videochamada, é um dos caminhos.



Rejane Giacomini: ressignificar o momento é uma forma mais positiva de olhar a vida.

O Colega - De que forma os profissionais e sua família que estão em isolamento social podem aproveitar momentos juntos e de lazer?

Rejane Giacomini - Por meio de algumas conversas, que são muito importantes em um tempo longo de convivência com os familiares e ocorrência de estresses. Também recomendo realizar jogos em família, falar sobre curiosidades, eventos históricos ou de desenhos com as crianças, ou ainda, deitarem todos na cama para assistir a um bom filme. Para quem tem idosos em casa, é fundamental entretê-los. Por exemplo, brincar de jogo da memória, quebra-cabeça e até fazer exercícios de alongamento. Outra sugestão é ler um texto da bíblia em família. Cada um diz um versículo e fala o que entendeu. Alimentar a alma e o espírito, agora, também é essencial.

O Colega - Em sua opinião, qual será o perfil do trabalhador após a pandemia?

Rejane Giacomini - A velocidade das mudanças foi surpreendentemente rápida na pandemia. Percebemos que podemos nos adaptar, fazer rupturas e pequenas melhorias no que parecia estar perfeito. No entanto, nunca foi tão forte a afetividade, a compaixão, o relacionamento e os valores, atributos muito valorizados pelas empresas. O desenvolvimento contínuo, por meio do conhecimento de novas plataformas digitais, também continuará sendo importante. Depois dessa crise, acredito que o trabalhador terá uma mente mais aberta a mudanças e o coração disponível a atos solidários. •

AI, MINHAS COSTAS!

Em tempo de home office e sedentarismo, essa é uma das frases mais ouvidas. Medidas simples podem amenizar as dores

Quem está trabalhando em home office, significa que teve de montar um miniescritório em algum cômodo da casa, seja a sala, o quarto ou mesmo a cozinha. Ainda que tente fazer de seu lar um ambiente de trabalho, existem elementos diferentes de sua rotina, como filhos, às vezes cachorro e almoço. Nessa nova realidade, é comum esquecer-se de manter uma postura correta ou se esticar, até a hora em que começam a aparecer as dores nas costas.

A fisioterapeuta Gislaine Thomaz, da clínica Qualidade & Vida, credenciada ao Saúde Caixa, alerta para essas diferenças no dia a dia. “Muitas vezes você não tem em casa o mobiliário

adequado como no trabalho, onde o computador está bem posicionado e a cadeira é confortável. Aí senta de forma incorreta, às vezes relaxada, com os ombros mais caídos”.

Para não chegar ao ponto de procurar um especialista, a prevenção é o melhor remédio. Gislaine recomenda encostar a coluna na cadeira (procurar a mais adequada), apoiar os pés no chão e posicionar o computador na altura dos olhos. “Se não for assim, você sobrecarrega a coluna e deixa a musculatura tensa, o que diminui o fluxo sanguíneo e causa a dor”.

Neste período de distanciamento social, o sedentarismo também é um fator que agrava as dores lombares. Segundo a fisioterapeuta, a falta de exercícios físicos diminui o gasto calórico e gera, entre outros problemas, dor nas costas. Portanto, a orientação é exercitar-se, respeitando limitações e medidas preventivas (veja abaixo).

Teleatendimento - Caso o associado precise de auxílio profissional durante a quarentena, o Saúde Caixa oferece teleatendimento para sessões de fisioterapia, consultas médicas e de nutrição, entre outras. Saiba como proceder acessando www.centraisaudercaixa.com.br. •

Como prevenir ou aliviar as dores lombares

- Posicione a mesa e a cadeira à altura do usuário, apoie os pés no chão, encoste as costas na cadeira e ajuste o computador na altura dos olhos.
- Faça pequenas pausas durante o trabalho, esticando as pernas e os braços para cima, tomando cuidado para não ser de maneira brusca.
- Exercite-se 3 vezes por semana, podendo ser com vídeos de profissionais em casa. Caminhadas ou corridas leves, respeitando o distanciamento social, são outras opções. Antes, porém, é preciso se alongar.



Má postura e falta de pausas sobrecarregam a coluna.

CORAÇÃO EM ALERTA NA PANDEMIA

Que a pandemia exige muitos cuidados com a saúde, isso todos já sabem, especialmente quem possui doenças crônicas e outras condições delicadas. Para quem tem problemas no coração, a atenção precisa ser redobrada, já que a letalidade do vírus é alta para pessoas nesta condição ou àqueles que correm riscos em desenvolver doenças cardíacas.

Aos hipertensos, por exemplo, a orientação é continuar com a rotina de uso dos remédios prescritos. Outras medidas, como tomar vacinas, também contribuem para manter a saúde em dia, segundo o cardiologista Nelson Marcelino. “Para se proteger neste momento, é importante tomar as vacinas da gripe e da pneumonia, respeitando a questão das aglomerações”, afirma o médico, que atua na Clinitor, credenciada ao Saúde Caixa.

Neste período de crise, estar em casa o tempo todo pode causar ansiedade, o que, de acordo com o cardiologista, pode piorar a condição cardíaca. “Vai depender de como cada um lida com essa situação, mas é preciso tomar cuidado. Movimentar-se, como levar o cachorro para passear nas proximidades, pode evitar que a ansiedade se agrave. Tudo sempre respeitando o distanciamento social.”

Adotar alimentação saudável é outra recomendação preventiva ao coração. Comer frutas e verduras e diminuir a ingestão de alimentos gordurosos continuam sendo boas escolhas. “Quem tem problemas cardíacos sabe o que pode e o que não pode. A questão é que muitas vezes o que a gente quer comer não é saudável”, lembra Nelson. •

COMO OS TRABALHADORES DA CAIXA FAZEM A DIFERENÇA

Conheça desafios e histórias da rotina de empregados essenciais na pandemia

Com a pandemia do coronavírus, a palavra “essencial” passou a distinguir os serviços necessários para garantir a sobrevivência da população brasileira e fazer parte de sua rotina. Mais do que uma denominação, trabalhadores que exercem essas atividades, entre eles empregados da Caixa, tornaram-se imprescindíveis. Como soldados, tiveram de assumir a linha de frente da batalha, em um momento cuja principal arma é o isolamento social.

Na Caixa, a rotina dos empregados mudou muito, principalmente com o pagamento do auxílio emergencial. Uma parcela deles sai cedo de casa, para iniciar o expediente às 8h, e segue até as 14h, sem contar horas extras necessárias para cumprir todas as atribuições e algumas vezes abertura de agências no sábado. O pessoal do grupo de risco e outros colegas atuam em home office, o que não quer dizer menos responsabilidades e tarefas.

Os desafios desses trabalhadores passam pelo uso intensivo de equipamentos de proteção individual (EPIs), pensando inclusive no cuidado com seus familiares, à pressão de atender pessoas, por vezes angustiadas, em ações emergenciais. “O momento que estamos vivendo agora é mais desafiador do que grandes demandas do passado, como a gestão de programas, como Bolsa Família, e saques do FGTS de contas inativas. O que mais pesa agora é não sermos contaminados, já que isso coloca em risco a nossa saúde e a de nossos familiares”, avalia Paulo Milton Cavalheiro, que deixou o trabalho remoto e retornou voluntariamente à agência de Palmas.

Apesar das adversidades, boa parte dos empregados da Caixa sente-se agente de uma missão importante, na qual intermediam o pagamento de benefícios e programas do governo, como FGTS e o auxílio de R\$ 600,00, a quem precisa de recursos para sobreviver na crise. Acompanhe, nas próximas páginas, histórias envolvendo esses trabalhadores, que inspiram e fazem pensar o que realmente é essencial. •

Pessoal da agência Juvevê: bem equipado e ciente de sua identidade econômica.



CARTINHA DE CLIENTE ELOGIA TÉCNICA BANCÁRIA

O dia 22 de maio de 2020 ficará registrado na memória da técnica bancária Charlene Aparecida Garcia Carrasco, da agência Londrina. Quando recebeu Daniel Alves Pereira para resolver o bloqueio em sua conta onde era debitado o valor do financiamento habitacional, ela pensou que seria um atendimento habitual, mas se enganou.

Na segunda-feira, três dias depois de atendê-lo, o cliente voltou à agência e lhe entregou uma carta escrita à mão, com chocolate, como agradecimento (Na foto, gerente entrega simbolicamente presentes a Charlene). “Em um momento de pressão e reclamações, receber um elogio é gratificante”, ressalta Charlene. O reconhecimento teve origem na tranquilidade da bancária em informar que o problema era a necessidade de atualização de cadastro.

Na carta, Daniel fala da diferença que Charlene fez naquele momento e o quanto se sentiu importante. “Cheguei com muitas dúvidas, nervoso, e você, com sua simpatia, educação, disse: ‘ei, olha pra mim, estou aqui para resolver seu problema, confia em mim’. Sabe eu sou uma pessoa honesta e também sou muito tímido (sic), eu saí dali muito feliz”.



“ Em um momento de pressão e reclamações, receber um elogio é gratificante”

Charlene Aparecida Garcia Carrasco
Agência Londrina

Segundo a técnica bancária, neste período de crise, o lado humano e psicológico dos empregados tem sido muito exigido. “Às vezes, temos vontade de chorar junto com o cliente, como no caso da contestação do auxílio a pessoas muito simples. Mas temos de nos segurar e acolhê-los”, relata. Casada e mãe de dois filhos, Charlene confessa que, apesar dos riscos do trabalho, quando volta para casa, a sensação é de dever cumprido. •

EM PAUTA, MEDIDAS DE PROTEÇÃO AOS TRABALHADORES

Diante dos riscos aos quais empregados da Caixa estão submetidos, entidades representativas, como a Fenae, apoiada pelas APCEFs, encaminharam ofícios ao banco e ao Ministério da Saúde, pedindo medidas de prevenção à saúde dos trabalhadores. Na lista de reivindicações atendidas, estão adoção de teletrabalho, antecipação de férias e apoio de prefeituras na segurança, como a de Curitiba, que tem a Guarda Municipal ajudando na organização de filas nos dias de pagamento do auxílio emergencial.

Apesar dos avanços, entidades entendem que outras medidas precisam ser asseguradas, como a divulgação de campanhas publicitárias que evitem idas às agências e adoção de

práticas efetivas de proteção dos trabalhadores. As ações fazem parte de um protocolo assinado pela Contraf, Caixa e Ministérios Público e do Trabalho, com apoio da Fenae.

A campanha #ACaixaÉTodaSua, que tem como premissa a manutenção do banco 100% público, também reforça a valorização dos empregados neste momento, por meio de ações como a campanha publicitária, “Obrigado pessoal da Caixa, vocês são essenciais para o Brasil seguir em frente”. “É importante reconhecer o trabalho essencial dos empregados, que colocam sua saúde em risco por um bem maior”, destaca o presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle. •

GERENTE ATRAVESSA O PAÍS PARA REFORÇAR EQUIPE DO CEARÁ



Quando recebeu e-mail da superintendência da Caixa perguntando quem gostaria de ser voluntário em outra unidade do país, o gerente de varejo Rafael Francisco Wincler Godinho (de camisa amarela), da agência Pedro Taques, em Maringá, viu a oportunidade de exercer sua vocação para a área social. O destino foi Caucaia, a cerca de 20 quilômetros de Fortaleza (CE), onde o bancário conheceu uma nova realidade. “Não tinha visto ainda a pobreza que vi lá, é outro Brasil”.

Durante os 26 dias em que esteve trabalhando no Nordeste, Godinho ouviu várias histórias de pessoas que precisavam com urgência de ajuda financeira. Entre as mais emocionantes, ele contou a de uma moça que foi receber o Bolsa Família, segurando a filha de um ano e meio. “A mulher contou que é mãe de cinco filhos e o marido tinha morrido há um mês. Não sei como ela estava conseguindo comprar comida nesse tempo. Quando dei a notícia, ela disse: ‘moço, você não sabe que boa hora veio esse dinheiro’”.

Para Rafael Godinho, apesar do risco de ter trabalhado em um local que estava em regime de lockdown, a experiência o fez se sentir útil e realizado. “Sinto que realmente cumpri a missão a qual me dispus quando fiz o concurso da Caixa, o de prestar um serviço público à população brasileira, especialmente a mais pobre”, reforça o bancário, que já retornou a Maringá, trazendo de lá uma arara, comprada de uma cliente que faz artesanato. •

Para Rafael Godinho, apesar do risco de ter trabalhado em um local que estava em regime de lockdown, a experiência o fez se sentir útil e realizado. “Sinto que realmente cumpri a missão a qual me dispus quando fiz o concurso da Caixa, o de prestar um serviço público à população brasileira, especialmente a mais pobre”, reforça o bancário, que já retornou a Maringá, trazendo de lá uma arara, comprada de uma cliente que faz artesanato. •

CRÉDITO SALVA NEGÓCIO DE CLIENTE E AUXILIA NO SUSTENTO

Como vários serviços estão parados ou parcialmente funcionando, os rendimentos de pequenos empresários podem diminuir drasticamente, fazendo com que muitos deles precisem de um socorro financeiro para sustentar os negócios e a família. Exemplo dessa situação foi o de Marcio Domacoski, que trabalha com transporte escolar e depende de seu serviço para o sustento.

Para buscar ajuda, ele recorreu ao gerente de carteira (pessoa jurídica), André Luiz Martins (Detalhe na foto), da agência Juvevê, em Curitiba, que ofereceu uma linha de crédito que evitasse que Marcio e sua família passassem por dificuldades na quarentena. “Conseguimos liberar um crédito que dará a ele tranquilidade para passar os próximos três ou quatro meses. Se não fosse isso, talvez estivesse agora dependendo da ajuda de familiares e amigos para se manter”, afirma o gerente.

De acordo com Martins, ajudar alguém que tanto precisa é o que o motiva a continuar o seu trabalho na Caixa. “Minha sensação, ao ver a alegria de um cliente que comprovadamente precisava desse fôlego, é de satisfação. Estamos cumprindo um papel importante para a sociedade”, ressalta. “Diferente do

início do isolamento, hoje estamos mais preparados, focando em ações mais urgentes, como ajudar pequenos empresários a honrarem suas folhas de pagamento ou mesmo subsidiar o fechamento temporário”. •



APESAR DAS LIMITAÇÕES, AGÊNCIA REDOBRA DEDICAÇÃO

Em Cascavel, ajudar a quem mais necessita de reforço na renda neste momento é o grande desafio de agência da Caixa. A prioridade tem sido a orientação às pessoas que precisam do auxílio emergencial, evitando a formação de filas e aglomerações.

O gerente de carteira na agência, José Roberto Domingues, conta que a dedicação de quem trabalha na agência precisa ser redobrada, por causa dos problemas que a pandemia traz aos clientes, como a redução da equipe de atendimento. “Temos que nos cuidar para não nos expor e nem aos clientes. O time também não estar completo faz muita diferença, já que um ajuda o outro”. ajuda o outro. (Na foto, pessoal da agência e da SEV).

Algo que chama a atenção do gerente é o olhar do cliente, quando se tem de dar a notícia sobre o pagamento do auxílio. “Por um lado, vejo o olhar de esperança quando dizemos que o valor está liberado e eles contam que isso vai ajudar a pagar o mercado, o aluguel ou a se manter após uma demissão. Por outro, incomoda muito ver a desesperança nos olhos quando informamos que o auxílio ainda não veio”, compara.

Apesar de o momento ser delicado e de muitas incertezas, José Roberto afirma que os empregados da Caixa sempre procuram estar dispostos a ajudar a população. “O importante é saber que no futuro, quando olharmos para trás, teremos certeza

que fizemos a diferença”. Quando os empregados são chamados para resolver qualquer demanda, reforça o gerente, sempre dão conta do recado. •



DE TRABALHO REMOTO AO RETORNO PRESENCIAL VOLUNTÁRIO

Com toda a demanda que o momento exige, empregados da Caixa se esforçam para realizar o melhor atendimento possível durante a pandemia. Até mesmo quem havia



concordado em trabalhar de casa, como Paulo Milton Cavaleiro, da agência de Palmas, e decidiu voltar voluntariamente às atividades presenciais para ajudar os colegas nos atendimentos.

Com 31 anos dedicados à Caixa, no começo do isolamento, o empregado foi designado a fazer home office, mas sua experiência logo o fez se dar conta de que a demanda aumentaria e sua presença seria necessária. “Percebi a necessidade de me voluntariar, pois a expectativa era a de que neste período de pagamentos de auxílio haveria uma enorme demanda de serviços. Então, basicamente oriento os beneficiários com relação a esse benefício”.

Para Cavaleiro, fazer este trabalho é uma forma que ele encontrou de retribuir todos os anos de serviço ao banco, que lhe trouxeram vários benefícios. “A Caixa faz parte da minha história. Mais da metade da minha existência foi dedicada a este banco, o que me fez criar meus dois filhos, comprar a tão sonhada casa própria, entre tantas outras realizações.” •

OBRIGADO PESSOAL DA CAIXA, POR SEU TRABALHO!

Confira o registro de agências do Paraná neste momento de combate à Covid-19



Equipe Agência Ahú/Curitiba



Equipe Agência Palmas



Equipe Agência Rui Barbosa/Curitiba



Equipe Agência Londrina



Equipe Agência Bigorriho/Curitiba



Equipe Agência Hauer/Curitiba



Equipe Agência Cascavel e da SEV Oeste



Equipe Agência Carlos Gomes/Curitiba