

## Associado em Foco

Tamandaré Mariano Nascimento

Tamandaré Mariano Nascimento ingressou nos Correios em 14 de agosto de 1962 através concurso para Mensageiro e, em seguida, passou a Carteiro. Trabalhou em diversas agências e entre elas Juazeiro, Valença, Aeroporto, Central, Iguatemi. Fez curso de Supervisor e Técnico Postal, trabalhou no Setor de Cartas Simples do Centro de Triagem e na área de Controle de Qualidade e Atendimento da APC. Lembra de muitos colegas como Hamilton Miranda, Adilson Barbosa, Waldir Alberto, Edson Xavier, Hélio Abreu, Valdomiro, Ivan Meireles, Orlando Gonçalves entre outros. De boa memória, Tamandaré ainda lembra que quando à noite ia entregar telegramas em becos e avenidas desconhecidas e de pouco acesso em endereços complicados, conhecidos como “brongo” ele usava sempre o lado profissional.

Foto: arquivo pessoal



**O informativo Pombo Correio perguntou:** Lembra a data em que deixou de trabalhar?

**Tamandaré:** Sim, no PDV de 2009, precisamente no dia 01/06/2009, regozijado pelo dever cumprido, realizado e com a consciência tranquila. Daí pra cá dedicação exclusiva para a família.

**PC:** Tamandaré, tem lembranças dos Correios?

**Tamandaré:** Tenho sim, do tempo em que se trabalhava com amor, se dedicava às tarefas com responsabilidade e com o compromisso de se fazer tudo rápido e bem feito!

**PC:** Qual a sua visão dos Correios de hoje?

**Tamandaré:** Visão negativa com relação a rapidez, confiança, segurança, qualidade e regularidade. Diferente do nosso tempo, hoje só se ouve críticas.

**PC:** Que conselho daria aos novos empregados dos Correios?

**Tamandaré:** Procurar o máximo possível ser um profissional responsável para ajudar aos Correios sair dessa situação indesejável.

**PC:** Agora aposentado, se sente realizado em ter dedicado sua vida profissional aos Correios?

**Tamandaré:** Muito, sempre me dediquei com responsabilidade e muito profissionalismo, o que me deixa realizado.

**PC:** E a família de Tamandaré?

**Tamandaré:** 100%. Ir para o sítio e viajar levando, às vezes, as 2 filhas e uma neta.

**PC:** Cite algumas contribuições que a ABAICT oferece aos associados!

**Tamandaré:** Defender nossos direitos, nos representar nas causas jurídicas, nos proporcionar eventos, etc.

**PC:** Nesse final de entrevista, o que deseja aos colegas que conhecem o grande Tamandaré?

**Tamandaré:** Desejo a todos paz e saúde, estou satisfeito em saber que muitos vão ler essa entrevista.



1º semestre de 2016 nº 82

Uma homenagem  
às nossas  
queridas mães!

Fonte capta: SXC:HU

Fonte foto: [http://4.bp.blogspot.com/\\_BIRjBPxgs/TNL7F7FgVFP/AAAAAAAAA1E/1\\_SjJVSpcu1s/1600/canete\\_bela.jpg](http://4.bp.blogspot.com/_BIRjBPxgs/TNL7F7FgVFP/AAAAAAAAA1E/1_SjJVSpcu1s/1600/canete_bela.jpg) fonte foto castanha: sxc.hu



Esteja atento às ações judiciais da Associação



Pratique atividade física e tenha uma vida saudável!



Entrevista Associado em Foco: Tamandaré Nascimento

## Editorial

Novo ano, novas esperanças, novas buscas por dia melhores, assim caminha a humanidade e no nosso segmento não poderia ser diferente.

Ao recomeçar, temos por obrigação fazer um balanço do passado, corrigir os erros cometidos e perseverar nos acertos, visando sempre a melhoria de todos os associados.

No ano passado, muitos associados conseguiram junto ao judiciário uma antecipação de tutela, na qual reajustaram seus benefícios junto à Previdência Social. Vamos prosseguir para que outros também cheguem a esta vitória e que todas as sentenças finais sejam favoráveis. Vamos em frente!

Lembramos que em 2017 teremos eleição na ABAICT, precisamos escolher com critério os próximos dirigentes, você que tem pretensão de se candidatar a hora é essa, forme sua chapa.

Um feliz ano para todos nós!

## Homenagem

08 de março, comemoramos o dia da Mulher. Nossa homenagem às mulheres guerreiras que lutam diariamente! Parabéns!



## Para reflexão

*“Se não puder voar, corra. Se não puder correr, ande. Se não puder andar, rasteje. Mas continue em frente de qualquer jeito.”*

**Martin Luther King**

## Expediente

Este informativo é de responsabilidade da direção da ABAICT – Associação Baiana de Aposentáveis e Inativos dos Correios e Telégrafos.

Data da fundação: 12/11/1994

Endereço: Av. Paulo VI, 190, edifício-sede dos Correios, 5º andar, Pituba, Salvador – BA CEP 41810-900

Telefax: (71) 3345-7327/ 3346-2560/ 3346-2561

E-mail: abaict@terra.com.br

## Diretoria

**Presidente**  
Waldir Alberto de Souza

**Vice-presidente**  
Marlene Simões Caffé

**Presidente do Conselho Fiscal**  
Elza Maria Ferreira de Souza

## Edição

**Conselho Editorial**  
Waldir Alberto de Souza

**Colaboração**  
Antônio Lemos

**Editores e Revisão**  
Monique Aparecida Brito Santos

## Sudoku

8			4	6			7
					4		
	1				6	5	
5		9		3		7	8
				7			
	4	8		2		1	3
	5	2					9
		1					
3			9	2			5

Resposta:

5	1	8	2	9	6	4	7	3
9	4	7	5	3	4	8	1	6
4	6	3	8	1	7	5	2	9
3	9	1	6	2	5	7	8	4
1	2	3	7	8	9	6	5	4
6	5	4	1	3	2	7	8	9
8	2	7	4	5	1	9	6	3
7	8	9	3	6	2	1	4	5
2	6	5	7	8	9	4	1	3
1	3	4	5	6	7	8	9	2

Fonte: <http://www.google.com.br/ur?sa=&rl=&q=&sr=&s&source=images&cd=&ad=rja&ua=ct=&ved=0ahUKEwJl-JDEw0LAnVmpAKA4&DTQjB0Bq&url=http://3A%2F%2Fnews.rtl.edu/%2Fnews%2F32626-notre-dame-researcher-helps-make-sudoku-puzzles-less-puzzling%2F%2Fpsig=AFQjCNEOpTmYZINSIE3RZB-zoq1Hjz2w&ust=1457781444041864>

## Receitas

### Cocada mole

Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
1 xícara de açúcar  
1 pacote de coco ralado  
½ xícara de leite  
1 colher de café de canela em pó



**Modo de fazer:** Coloque o leite condensado e o açúcar em uma panela em fogo baixo. Acrescente o coco ralado e o leite, mexa a mistura até desgrudar da panela e dar liga, mas em um ponto mole. Por último, acrescente a canela. Em seguida, se desejar, forme bolinhas com duas colheres e coloque em forminhas de papel, e leve à geladeira. Bom apetite!

Fonte receita e foto: [www.tudogostoso.com.br/](http://www.tudogostoso.com.br/)  
Por DanielaFoto: [www.dicaspaesfilhos.com.br/](http://www.dicaspaesfilhos.com.br/)

## Causos, piadas e poesias

### OS ÓCULOS

O velho e austero doutor Ximenes, um dos mais sábios professores da Faculdade, tem uma espinhosa missão a cumprir junto da pálda e formosa Clarice... Vai examiná-la: vai dizer qual a razão da sua fraqueza, qual a origem daquele depauperamento, daquela triste agonia de flor que murcha e se estiola.

A bela Clarice!... É casada há seis meses com o gordo João Paineiras, o conhecido corretor de fundos, — o João dos óculos —, como o chamam na Praça por causa daqueles grossos e pesados óculos de ouro que nunca deixam o seu forte nariz de ventas cabeludas. Há seis meses ela mingua, e emagrece, e tem na face a cor da cera das promessas de igreja — a bela Clarice. E — ó espanto! — quanto mais fraca vai ficando ela, mais forte vai ficando ele, o João dos óculos, — um latagão que vende saúde aos quilos. Assusta-se a família da moça. Ele, com seu imenso sorriso, vai dizendo que não sabe... que não compreende... porque, enfim, — que diabo! — se a culpa fosse sua, ele também estaria na espinha...

E é o velho e austero Dr. Ximenes, um dos mais sábios professores da Faculdade, um poço de ciência e discrição, quem vai esclarecer o mistério. Na sala, a família ansiosa espia com rancor a gorda face do João impassível. E na alcova, demorado e minucioso exame continua.

Já o velho doutor, com a cabeça encanecida sobre a pele nua do peito da enferma, auscultou longamente os seus pulmões delicados: já, levemente apertando entre os dedos aquele punho macio e branco, bateu o pulso, ténue como um fio de seda... Agora, com o olhar arguto, percorre a pele da bela Clarice — branca e cheirosa pele — o colo, a cinta, o resto... De repente — que é aquilo que o velho e austero doutor percebe na pele, abaixo... abaixo... abaixo do ventre?... Leves escoriações, quase imperceptíveis arranhaduras avultam aqui e ali vagamente... nas coxas...

O velho e austero doutor Ximenes funga uma pitada, coça a calva, olha fixamente os olhos da sua doente, toda alvoroçada de pudor:

— Isto que é, filha? Pulgas? Unhas de gato?

E a bela Clarice, toda de confusão, enrolando-se no penteador de musselina como n'uma nuvem, balbucia, corando:

— Não! Não é nada... não sei... isto é... talvez seja dos óculos do João...

# ABAICT em fotos

## Natal 2015 e aniversário da ABAICT



## Dia do aposentado



# ABAICT em foco



### Comemoração- Dia das Mães

No segundo domingo de maio (este ano será no dia 08), comemoraremos o dia das nossas queridas mães! Os nossos sinceros desejos de muita paz e felicidades a todas aquelas que são as batalhadoras de nossas vidas! Parabéns!

### CONREP Paraíba

Em março aconteceu o CONREP, na cidade de João Pessoa (PB). Os assuntos foram divulgados no informativo eletrônico "Na Quarta".

### ENAC Manaus

O próximo ENAC será realizado entre os dias 09 a 13/11, na cidade de Manaus (AM). Caso queira participar, entre em contato com a nossa sede nos telefones (71) 3345-7327/ 3346-2560/ 3346-2561. Não fique de fora desse grande evento.

### Festa Junina - Viva Santo Antônio, Acorda João!

No mês de junho realizaremos a nossa festa Junina e a comemoração do dia de Santo Antônio, na sede da ABAICT. Posteriormente divulgaremos a data e o horário do evento. Contamos com a sua valiosa presença!

### Parabéns!

A ABAICT parabeniza os aniversariantes dos meses de Janeiro, fevereiro, março, abril, maio e junho!

### Natal 2015 E aniversário ABAICT

Veja nesta edição as fotos da nossa comemoração do Natal 2015 e do aniversário da ABAICT, comemorados em dezembro passado, no Balada Hall (página 06).



### 24 de janeiro, dia do aposentado

Como todos os anos, a FAACO e a ABAICT comemoram o dia do aposentado. Esse ano aconteceu dia 25/01/2016, no auditório dos Correios.

Na programação, houve um maravilhoso café da manhã, além de um mini show artístico e a homenagem ao aposentado padrão, este ano representado por Ivan Ito. Parabéns a todos!

### Mensagem ao aposentado

Após anos e anos de dedicação e muito trabalho, com esforços desdobrados para consolidar a confiança dos clientes aos Correios, agora vivemos dias tão merecidos de descanso, e hoje, aposentado, é muito justo homenageá-lo! Parabéns pelo seu dia! E por mais bonitas que sejam as palavras, nunca serão suficientes para representar o comprometimento de sua vida profissional para o engrandecimento dos Correios! Vocês sempre serão lembrados pela construção, enquanto...

Fonte figura boneco : http://2.bp.blogspot.com/\_0aH9J62EqkU/TbAyivJfI\_1/AAAAAAAAAB34/giq\_pp\_NGw/s1600/megafone-thumb3578875.jpg Pixmac.com 22046061

## Ações movidas com a participação da ABAICT

Para que todos conheçam e atualizem-se sobre o trabalho realizado pela ABAICT, vejam as ações judiciais em andamento:



### REVISÃO DO SALDO DO FGTS

Abrange todos que se aposentaram entre 2009 a 2015 e quem está na ativa (aposentado0. A revisão será para quem tem ou tinha saldo do FGTS no período de 1999 a 2015. O prazo para ingressar na ação é até o dia 29 de abril de 2016.

### DESAPOSENTAÇÃO

Já foram encaminhados todos os termos de autógrafa-autorização. Vamos aguardar o despacho do juiz para a Previdência Social atualizar os benefícios dos contemplados.

### ESCRITÓRIO JANOT - NOVO ENDEREÇO

O escritório Janot que atende juridicamente a FAACO e suas Associações encontra-se em novo endereço: SIG Quadra 1 lotes 495,505 e 515, Edf. Barão do Rio Branco, Salão 3 Zona Industrial CEP 70610-410. Os telefones permanecem os mesmos: (61) 3441-3600/(61) 8407-9377.

### POSTALIS - EQUACIONAMENTO DO DÉFICIT

A FAACO representada pelo assessor Itamar Ribeiro participou da reunião na ANAPAR com as demais entidades de defesa dos empregados dos Correios no dia 24 de junho. As associações apresentaram sugestões de temas para inclusão na pauta de fórum a ser realizado com a ANAPAR e demais entidades.

### INDENIZAÇÃO EM DOBRO-

Prevê a indenização em dobro pelo tempo de serviço anterior a opção pelo FGTS. Ação referente àqueles que foram regidos pela lei 8.529/1992 (antiga 1.711). Mais três associados da ABAICT foram contemplados ainda no início de 2016, totalizando cinco associados contemplados. Responsável pelo processo: Drº Marcos Lima.

### PCCS/95

Algumas ações de associados que visam a obtenção e implementação das referências salariais decorrentes do PCCS/95, bem como dos seus reflexos foram julgadas procedentes em parte. Outras ainda aguardam julgamento, e uma delas foi julgada procedente (Drº Marcos Lima).

### Novo horário de funcionamento da ABAICT

**Segunda a quinta - 08:30 às 12h/ 13:30 às 16h**  
**Sexta - 08:00 às 12:30h**

## Destaque

### A importância dos exercícios físicos durante a terceira idade

É fato que, ao longo da vida, passamos por várias modificações, nada é igual desde o momento que se cria ao momento que deixa de existir, todo processo de criação sofre alterações e assim somos nós. Nós estamos em constantes mudanças, constante evolução, buscamos nos aprimorar à medida que o tempo passa.

Tais mudanças ocorrem no meio físico, psíquico e social, afetando diretamente nossa vida, organismo e saúde.

Enquanto o tempo passa, nós envelhecemos e quanto mais idade nós temos mais mudanças sofremos, é um processo natural e totalmente necessário. Durante esse processo passamos por alterações fisiológicas graduais e progressivas.

O passar do tempo traz consigo os seus sinais:

- **aumento da quantidade de gordura do corpo;**
- **diminuição da força e massa muscular;**
- **osteoporose;**
- **diminuição de reflexos;**
- **dentre outros como alterações na visão, coordenação etc.**

Esses sinais aparecem pois o corpo está mudando e é normal que sofra alguns distúrbios e diferenças aparentes. Podem ser físicos ou não, como por exemplo, as rugas, que são sinais do tempo, ou o aumento da pressão cardíaca, que é considerado um sinal não aparente, mas tem influência direta sobre o organismo. A questão é que todo nosso corpo se modifica para assumir uma nova fase: A terceira idade. Ela não quer dizer que a vida se torna menos saudável com o passar do tempo, pois a condição de ser ou não saudável depende de outros fatores.

Na terceira idade os exercícios físicos são medidas fundamentais, já que previnem, restauram e reabilitam condições físicas e psíquicas. Eles aumentam a resistência e a força muscular, duas características muito afetadas nessa fase. Além disso, resgatam as características da saúde juvenil. Portanto, vamos malhar!



Fonte: <http://blog.onofre.com.br/2012/02/28/a-importancia-dos-exercicios-fisicos-durante-a-terceira-idade/> Fonte foto: sxc.hu