

Chegou a tão sonhada APOSENTADORIA, e agora?

A aposentadoria é uma etapa importante na vida de um trabalhador sendo, para muitos, ansiosamente aguardada e, para outros, de certa forma até mesmo temida.

Começar o dia não tendo que ir trabalhar cedo, não tendo a agenda tomada de reuniões, com o dia inteiro à sua disposição é uma fase que pode até assustar a algumas pessoas por um certo momento, mas que tende a passar rápido. Esse momento logo é preenchido por coisas que, muitas vezes, foram deixadas de lado durante toda a vida e agora é hora de fazê-las, realizá-las.



Delzuíta Lima

A ex-servidora Delzuíta Lima não perdeu tempo e aproveita com entusiasmo seus dias de aposentadoria. Delzuíta está aposentada desde 2003, após prestar 32 anos de serviço, e hoje ajuda a quem precisa. Junto a um grupo de amigos presta atendimento social a pessoas que precisam de orientação em busca de um equilíbrio familiar. Nas visitas que fazem a essas famílias, o grupo os orienta com palavras de conforto e conselhos com base religiosa, dando apoio psicológico e até mesmo fazendo doações.

Já, Elenita Alves de Moura, que trabalhou por 35 anos e está aposentada há 2, decidiu finalizar seu tempo de prestação de serviço para se dedicar aos cuidados da mãe. Hoje, Elenita diz que está aproveitando seu tempo para cuidar da casa,

colocar as 'coisas' em ordem e cuidar do seu jardim, sua paixão.

Dica aos novos aposentados

Como modo de ter uma vida ativa e prazerosa, as associadas aconselham a quem está prestes a se aposentar que, em primeiro lugar, tenham amor próprio para buscar algo que o deixe feliz. Elenita reforça que é muito importante não ficar ocioso e procurar uma atividade, preferencialmente um hobby. Outra dica é que essa ocupação satisfaça pessoalmente, com retorno financeiro ou não, e que coloquem em prática o que ficou de lado, colocando a vida em ordem.

Sugestão para a ASCAPES

Elenita e Delzuíta são pessoas que prezam muito pela comunicação e sentem falta de uma atenção especial da associação quanto aos aposentados. Elas sugerem que o contato entre associado e associação seja claro, respeitoso e recíproco, de modo que a ASCAPES esteja realmente disposta a ouvir e a dar um retorno a quem a procura. Segundo Delzuíta "O aposentado tem que sentir o prazer de vir aqui, se sentir do meio".

Nesse sentido, pode-se afirmar que as dicas dessas aposentadas para uma melhor atuação da ASCAPES já está sendo pensada e desenvolvida, com essa nova abertura para uma comunicação clara e eficiente.



Elenita Alves



Novas comunicações ASCAPES

Projetado para estreitar o relacionamento entre a ASCAPES e seus associados, a instituição aposta na comunicação por meio das redes sociais e por meio de seu novo site, o qual será a principal fonte de comunicação entre a instituição e os associados.

As redes sociais são meios rápidos de informação e facilitarão o acompanhamento dos últimos acontecimentos, por isso, a ASCAPES fará suas divulgações nas redes [Twitter](#) e [Facebook](#), procurando manter os associados sempre atualizados.

Site

Para uma melhor navegação e facilidade para encontrar o conteúdo desejado, a nova estrutura da página da ASCAPES na internet foi pensada de modo que o acesso seja intuitivo. Assuntos normativos, da carreira e da ASCAPES estão em *Institucional*, bem como o acesso para a página de associação e documentos de prestação de contas.

As notícias divulgadas pela associação encontram-se em *Notícias*, sendo que dentro desse menu pode ser visualizado, em separado, o conteúdo de *Notícias da carreira*. Como um lugar de arquivo e consulta, temos a página *Jornal Institucional*, a qual trará compiladas as divulgações por mês.

A grande novidade ficou por conta do *Espaço do Associado*, seção que contará com a participação dos colaboradores da ASCAPES para ser cada vez mais interativa. Nesse espaço há menções aos aniversariantes do mês e, em *Classificados*, há local para divulgação de vendas e trocas entre os associados de diversos produtos e serviços. O endereço *Divulgações dos Associados* é um veículo de publicidade aberto, em que o associado envia a imagem de seu negócio para ser visto por todos.

Como não poderia faltar, em *Eventos* está um local de encontro, diversão e cultura, o qual trará os eventos a serem realizados e fotos dos acontecimentos. E, pensando especialmente nos aposentados, a ASCAPES separou um lugar especial a eles, a seção *Aposentados*, a qual trará informações específicas para aqueles que já estão nessa fase de sua vida profissional.

Para publicar na seção de *Classificados* ou em *Divulgações do Associado*, basta enviar um email para ascapes@capex.gov.br com o texto ou a imagem (opcional) de no máximo 500px. Sugestões de pauta serão sempre bem vindas e também podem ser enviadas para o email ascapes@capex.gov.br.



Um ano de comemoração pelos 65 anos da Capes

Em julho de 2016 a Capes fez 65 anos de história. Com uma trajetória focada em proporcionar uma melhor qualidade da educação superior brasileira, essa fundação, que começou com uma comissão para a promoção da *Campanha Nacional de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior (Capes)*, vem atuando de forma firme e significativa quanto a fomentar um aprendizado e ensino de alto nível, buscando níveis de padrões internacionais.

Sua trajetória iniciou-se em 1951, ainda no governo de Getúlio Vargas, e teve como primeiro dirigente o professor Anísio Spínola Teixeira. Em época de incentivo ao desenvolvimento brasileiro, já entre as primeiras bolsas concedidas havia aquelas para professores visitantes estrangeiros, que estimularam atividades de intercâmbio, sempre voltadas para a ciência.

Ampliando seu público alvo, atualmente a Capes atua também com bolsas para a formação de professores da educação básica. Além de conceder bolsas de estudos, a fundação tem como atividade a avaliação da pós-graduação *stricto sensu*, a divulgação da produção científica e a promoção da cooperação internacional, entre outras.

Comemorações

Para comemorar suas importantes conquistas e continuar firmando seu papel na expansão e consoli-

dação do ensino superior brasileiro, a ASCAPES e a Capes promovem, desde julho, eventos diversos em que todos os servidores e colaboradores são os principais beneficiários.

Por iniciativa do Prof. Abílio Baeta Neves, presidente da Capes, será realizado um ano de comemoração, de julho de 2016 a julho de 2017. Serão palestras, encontros, passeios ciclísticos, caminhadas e até mesmo um delicioso happy hour, que acontecerá hoje (06/10) na área externa da Capes.

O primeiro evento foi a palestra **“Novo Marco Legal da Ciência e Tecnologia e**

Inovação”, ministrada pelo professor André Alves Pereira de Melo. Desde então, várias palestras estão sendo realizadas pelas diversas diretorias. Além dessas, o grupo organizador dos eventos pretende trazer profissionais de fora da casa, para discutir os mais variados temas.

Está prevista, ainda em outubro, apresentação da orquestra sinfônica de Brasília, no Cine Brasília, especialmente para o público da Capes e, futuramente, a realização do Café Filosófico, em que assuntos variados serão colocados em debate.

Os interessados em propor ideias e sugestões sobre os eventos podem enviar e-mail para ascapes@capes.gov.br.



Os 65 anos da Capes serão comemorados ao longo de um ano. Serão eventos diversos em que todos os servidores e colaboradores são os principais beneficiários.

Acabaram as desculpas para não “correr”

A importância da prática de esportes já é um assunto bem debatido e conhecido por todos, sendo incalculáveis seus benefícios para a saúde, aliviando a tensão do dia a dia e proporcionando bem-estar físico e psicológico. Envolvida nesse tema e preocupada em incentivar seus associados à prática esportiva, a ASCAPES apoia e financia participações em corridas de rua.

A iniciativa surgiu de um grupo de 4 associados que solicitaram o apoio da ASCAPES como forma de promover a socialização e uma maior qualidade de vida. O início dessa parceria aconteceu em janeiro de 2015, com a 1ª corrida de revezamento do Pão de Açúcar, com 8 servidores inscritos. Até hoje, já foram incentivadas as participações em 4 corridas, sendo que a última delas foi a Corrida Night Run – Etapa 2, que aconteceu dia 24 de setembro de 2016 na Esplanada dos Ministérios.

Em todo esse percurso de incentivos, já foram beneficiados e introduzidos mais de 50 associados na prática de eventos desta modalidade.

A seleção

A associação promove uma votação para serem selecionadas as corridas em que irão participar e após essa etapa é realizada a chamada pública. Os interessados se inscrevem e posteriormente é publicado o resultado das inscrições, que varia conforme o orçamento disponível à época do evento.

A ASCAPES custeia a inscrição do candidato, o qual deverá apenas ir retirar seu kit nos locais indicados pelos organizadores e se comprometer a comparecer no dia da corrida ao local e horário marcado. Para participar da seleção com o apoio da associação é necessário ser associado e estar em dia com a ASCAPES.



O servidor e associado Mateus Carvalho, atualmente lotado na DRI, é voluntário na organização das seleções e inscrição dos candidatos. Mateus está sempre atento aos próximos eventos de corrida na cidade para logo começar o trabalho de divulgação. Para ele, além do benefício do esporte, esse é um momento muito prazeroso de distração e divertimento ao se encontrar com os colegas.

“Nossa associação veio resgatar um novo conceito de interação com seus membros. Quando nos dispomos a interagir com nossos pares, abrimos um canal de comunicação que às vezes, mesmo com o colega ao nosso lado, não tínhamos e passamos a ter. Convergimos institucionalmente as relações no ambiente de trabalho. Além disso, é uma excelente oportunidade de inserção às atividades esportivas, interação social e qualidade de vida através do esporte praticado em grupo”, afirma o servidor.

Aproveite

E para aqueles que se animaram em participar, já está agendada a Corrida contra o câncer Outubro/Rosa e Novembro/Azul, que acontecerá no dia **30/10/2016** no **Estádio Nacional Mané Garrincha**.

Câncer de mama, um alerta para mulheres e homens

O evento do “Outubro Rosa” é um alerta à sociedade sobre a importância de conhecimento e prevenção do câncer de mama. O evento ocorre no mundo todo durante todo o mês de outubro sendo seu principal objetivo tornar mais conhecido o que é a doença, como se prevenir e como tratar.

A primeira manifestação contra o câncer de mama aconteceu em 1990, na cidade de Nova York. Desde então, a corrida se repete anualmente sendo lembrada em vários lugares do mundo. Seu símbolo, o laço rosa, se firmou após a Fundação Susan G. Komen ter distribuído laçinhos nessa primeira corrida pela cura do câncer de mama.

O câncer

O câncer de mama se desenvolve pela multiplicação de células anormais que formam o tumor. São vários os tipos de câncer de mama, com características específicas e graus de gravidade diferentes, como o tempo de desenvolvimento, que em alguns tipos pode ser rápido e em outros

mais lentos. É importante realizar o quanto antes a identificação do tipo de tumor, se a doença é precoce, localmente avançada, com tumor grande e/ou com gânglios comprometidos ou se já pode ter se espalhado para outros órgãos.

Pesquisas de acompanhamento da identificação de novos casos apontam que, em 2016, são esperados

57.960 novos casos no Brasil. Esse é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil.

O diagnóstico da doença pode ser confirmado em exames de rotina, ao se perceber um nódulo nos seios ou então na realização de exames mamográficos, sendo essa a principal forma de diagnóstico, devendo ser feita principalmente por mulheres entre 40 e 69 anos de idade. Mas é importante que mesmo antes dessa idade as

mulheres fiquem atentas a qualquer alteração ou desconfiância, pois é cada vez mais comum o surgimento de tumores antes dos 40 anos.

Câncer de mama em homens

O câncer de mama em homens possui baixa ocorrência, representando menos de 1% do total de casos, mas existe e pode sim

acontecer a qualquer um. O alerta que se faz é sobre seu diagnóstico, pois não existe rastreamento preventivo em homens, o que pode significar que, ao ser identificado, já esteja em estágio mais avançado, sendo possível observar alterações físicas como nódulo palpável, dor, inchaço, vermelhidão, saída de secreção pelo mamilo ou outro sintoma atípico.

Quando notada qualquer alteração suspeita, o homem deve procurar um médico (mastologista ou oncologista) e ser submetido a mamografia, ultrassom e biópsias, como ocorre com as mulheres.



Prevenção e cura

Os índices de cura do câncer de mama são animadores, pois giram em torno de 95%, se descoberto precocemente. O tratamento normalmente consiste em uma cirurgia para a retirada do tumor e a complementação com técnicas de radioterapia e quimioterapia.

Algumas medidas podem ser tomadas para tentar prevenir a doença, apesar de ainda não ser conhecida sua causa específica. A prática de esportes frequentes (não é à toa que o movimento iniciou-se com uma corrida), alimentação balanceada e rica em alimentos de origem vegetal, evitando os itens industrializados, com conservantes, embutidos e o consumo excessivo de carne vermelha. Vale reforçar o costume de ter hábitos saudáveis como não fumar e não ingerir bebida alcoólica.

Inglês profissional para recepcionistas

Atualmente, o conhecimento e a prática fluente de uma segunda língua é requisito importante, quase indispensável, no mercado de trabalho e no mundo profissional. Essa necessidade é ainda mais desejável quando o serviço é um órgão de atuação nacional e internacional, como a Capes.

Com o objetivo de proporcionar um melhor atendimento e maior facilidade de orientação e diálogo com o público da instituição, a ASCAPES possui uma parceria com o curso de línguas Professor Prime, com oferta de estudos regulares para servidores e terceirizados e, em especial, às recepcionistas da instituição.

Recepcionistas

Por ser, muitas vezes, o primeiro contato do visitante na instituição, a Capes entende a importância do diferencial em ter profissionais capacitados para o atendimento de brasileiros e estrangeiros. Além da simpatia já tão característica, o trabalho em uma recepção tem como base a comunicação, que não pode ser falha.

A parceria com o Curso Professor Prime está focada em maximizar em termos de oferta de qualidade de ensino voltado para essa profissão, com professores americanos, e minimizar em questões de recursos

financeiros, proporcionando a todos uma oportunidade de qualificação profissional.

Os cursos

Os cursos oferecidos podem ser ministrados na escola, a qual proporciona mesas para estudo, cafeteria e a disponibilidade de professores para tirar dúvidas, e podem ser realizadas nas instalações do próprio cliente a depender do acordo firmado com a instituição e da quantidade de alunos, facilitando o acesso e evitando desgastes e atrasos com deslocamentos.

Para as aulas do curso regular, a ASCAPES fornece o espaço e elas acontecem no prédio da Capes mesmo. Já o curso para recepcionistas é realizado nas instalações do Professor Prime, na 402 norte.

Tanto para o público em geral como para o curso de recepcionistas, são oferecidos níveis de estudos (básico, intermediário e avançado) que duram um ano cada, com a realização de duas aulas por semana, com duração de uma hora cada aula.

Por meio da parceria há descontos para servidores e terceirizados, sendo que para os associados da ASCAPES o valor é ainda mais especial.



A essencialidade do servidor público

Dia 28 de outubro é o dia em que é homenageada a criação das leis que regem os direitos e deveres dos servidores públicos. Primeiramente foi criado o Conselho Federal do Serviço Público Civil, durante o governo de Getúlio Vargas, em 1936. Ratificando a importância desse documento histórico, em 28 de outubro de 1939 foi assinado o Decreto Lei nº 1.713, que dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos Cíveis da União. Temos então o dia 28 de outubro como o dia do servidor público.

A criação do Conselho Federal do Serviço Público Civil reuniu as carreiras de funcionários públicos civis federais do Poder Executivo, integrando os ministérios e iniciando uma reforma na administração pública. O servidor público atua nas três esferas do poder público, nas mais variadas áreas de atuação como repartições públicas, hospitais, escolas, entre tantos outros.

A data homenageia o profissional responsável pela movimentação das engrenagens dos órgãos públicos e serviços oferecidos à população. Sem o corpo de servidores públicos, todas as esferas administrativas de uma nação deixariam de funcionar. Oferecer serviços de utilidade à população é a maior tarefa destes trabalhadores.

Importância do servidor

A responsabilidade e o profissionalismo do servidor público ao prestar seu serviço são fundamentais nessa que é uma atividade de suma importância em uma sociedade, caracterizando, muitas vezes, a forma em como os atores governamentais se relacionam com a população.

Depende da atuação do servidor público que suas atribuições auxiliem no crescimento da qualidade



do serviço prestado em um município, estado e país. Por meio de seu compromisso com o que é público, suas ações devem se permear em um bom atendimento, respeito ao cidadão, imparcialidade, transparência, entre outros.

Por seu papel decisivo na administração pública, a valorização do trabalho do servidor deve ser sempre motivada. O investimento em recursos humanos torna-se essencial, de modo a incentivar a busca pelo melhor e motivar suas atuações, resultando em benefícios para todos.

Uma das características mais marcantes do serviço público é a estabilidade no trabalho e essa característica é justificada justamente pela necessidade da continuidade e eficiência na prestação do serviço. Assim como no setor privado, os trabalhadores são a maior riqueza que uma instituição possui, pois seu conhecimento e formação não são facilmente substituíveis, o que pode comprometer o resultado do serviço prestado.

Considerado na maioria dos estados e municípios brasileiros como ponto facultativo, o dia 28 de outubro deve ser comemorado por aqueles que têm a oportunidade de servir e continuar servindo à sua comunidade, ao seu país, sendo esse um desafio diário, o de cuidar do que é de todos.