

## EDITORIAL

Não é uma tarefa fácil estar à frente da gestão de uma Associação como a ASASTEL, haja vista a grande responsabilidade em defender, atender e privilegiar os interesses coletivos dos nossos Associados.

Mesmo nestes dois últimos anos em que tivemos de enfrentar dificuldades diante de uma pandemia que nos pegou de surpresa, conseguimos nos reinventar e superamos, dentro do possível, muitos obstáculos. Sem dúvida, terminamos este período com o sentimento de que todo o esforço nesses três anos foi fruto de empenho coletivo, contando com a força da generosidade, caráter e responsabilidade de cada membro da Diretora Executiva, dos Conselhos, dos Representantes e de toda equipe da ASASTEL.

Cumprindo o estabelecido nos atualizados Estatuto e Regimento Interno, a ASASTEL concluiu o processo de eleição dos novos membros da Diretoria Executiva e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal para o biênio 2022/2024, tendo todas as etapas do pleito transcorrido com total lisura, transparência, publicidade e respeito aos Associados, sendo eleita, por aclamação, a única chapa que se apresentou para concorrer ao pleito.

Neste sentido, é oportuno rememorar que precisamos sempre inovar, com ideias e vontade, para perpetuar e continuar desenvolvendo, de forma íntegra e moral, comprometido e honesto trabalho de cuidado com a Associação e atenção com os Associados. Renovar esperanças e sonhos é primordial e traz a todos a vontade de realizar coisas novas e melhores.

## Unidos somos mais fortes

Somos gratos pela oportunidade à frente da ASASTEL, agradecendo o trabalho de todos os que estão ou estiveram conosco durante a última gestão, desejando, neste momento de transição, muito sucesso àqueles que assumirão o comando, nos colocando à disposição para qualquer ajuda ou necessidade, sendo certo que o trabalho a ser desenvolvido será com muita dedicação e primoroso.

Temos a consciência de que na ASASTEL não há substituição de corpo diretivo, mas, sim, no máximo, sucessão daqueles que, anteriormente, esforçaram-se, e muito, para melhor desempenhar todas as missões para as quais ela foi criada.

Por isso, é essencial que cada participante da Associação continue incentivando e confiando no trabalho desempenhado e, também, como é preciso e importante que seja divulgado o papel da ASASTEL a outros ex-Embratelinos, pois, com certeza, unidos somos mais fortes e preparados para resguardar todos os interesses pretendidos, atuando de forma próxima e com afinco para a manutenção da segurança do nosso patrimônio e a preservação dos dias futuros.

Aproveite e conecte-se! Troque ideias, entre em ação! Quanto mais você se envolve com assuntos e participa das atividades de sua Associação, mais recursos e oportunidades podem ser compartilhados para melhorar e mudar seu ambiente e sua vida. Lembrem-se, sempre, que os desafios são a razão da continuidade salutar do ser humano, sendo incrível o que a vida ainda pode nos proporcionar.

**Diretoria Executiva da ASASTEL**

# NOTÍCIAS

## NESTA EDIÇÃO

Editorial	pág. 1
Notícias	pág. 2-5;8;9;11;12
Balço Patrimonial	pág. 6;7
Informe da Ouvidoria	pág. 9
Culinária da Família ASASTEL	pág. 13
Recordar é Viver	pág. 14

## NOVOS SÓCIOS

ALEXANDRE COUTINHO DA SILVEIRA	RJ
ANGELA MARIA R. A. R. DE VASCONCELLOS	RJ
CELIA REGINA DA SILVEIRA CARDENAS	RJ
MIGUEL ANGELO SANTOS DA PONTE	RJ
YALIS MAIONE J. GOMES	RJ

*Sejam Bem Vindos!*

## EXPEDIENTE

### Diretoria Executiva:

Maria Adelaide Abreu Lima (Presidente)  
Dagmar Abreu Sousa Correia (Vice-Presidente)  
Eudete Pereira (Seguridade)  
José Carlos Nunes Pereira (Sociocultural e Repr. Reg.)  
Luiz Carlos Bittencourt (Financeiro)

### Representações Regionais:

(AL) Ivan Barsand de Leucas  
(AM) Antonio Eleny Pereira Rodrigues  
(AP) Sebastião de Castro Amoras  
(BA) Edva Magalhães Pacheco  
(MG) Exceto Uberaba, Uberlândia e Juiz de Fora: Leila Maria Diniz Dias (Escritório)  
(CE) Sandra de Borba e Veloso  
(DF) Elizabeth C. de Pinho Fragoso (Escritório)  
(ES) Heraldo Gonçalves Fogos  
(MA) Raimundo Pereira da Silva  
(MG) Juiz de Fora: Devaldo de Souza / Elvia de Paiva Queiroz / Paulo Magaton Aleixo

(MG) Uberlândia: Satyro de Souza / Elaine Lara de Oliveira Zuza  
(MG) Uberaba: José Humberto de Assis Araújo / José Natal Torres / Carlos Rubens de Lima  
(PA) Luiz Roberto Miranda Barbosa  
(PR) André Wszotek  
(RJ) Zona Oeste: Abigail Clemente Pinto / Joil Teixeira Operti  
(RN) Astrogildo Fulgêncio de Medeiros  
(SC) Manoel Pereira Filho  
(SE) Maria Lúcia Gonzaga Schmalb  
(SP) Bauru: Cezar Lopes  
(SP) Capital e demais áreas de SP: Francisco Aliperti Neto

**Editores:** Equipe ASASTEL


**Diagramação:** Soutec Tecnologia e Serviços de Informática

## OBITUÁRIO

AGUINOR ALVES DE SOUZA	RJ	JOSÉ MARQUES ESTEVES	RJ
ALBERTO RUEDA BASTOS	MS	LÉO PESSOA DE OLIVEIRA	RJ
ANDREA DRUMMOND DA SILVA COUTO	RJ	MARIA ISABEL MOREIRA QUERIDO	RJ
ANOLDO PINTO DE CASTRO	RJ	MARIA REGINA GOMES CORREA	PR
ANTONIO CONCESSO FILHO	MG	MARIA SONIA TAVARES	RJ
ARYDALTON JOSÉ CHAVANTES FILHO	RJ	ODILIA VENTURINI MONIZ	MG
ASSUNTA CARMELIA S. PETRUCCELLI	RJ	REGINA MARIA LEAL CLAASSEN	RJ
CARLOS CAVALCANTE DE OLIVEIRA	PE	ROBERTO NEVES ALVES	RJ
DJALMA DOS SANTOS	SE	SONIA MARIA VALENTE DE MATOS	RJ
EDMUNDO JOSÉ SANTOS PINHEIRO	RJ	SUELI CARNEIRO SILVA	RJ
ELZA DE OLIVEIRA CORREIA	SP	VALTER VIEIRA	SP
GASTÃO AZEVEDO NOGUEIRA	RJ	VILMA MARIA PINTO F. DA COSTA	RJ
IRENILDA FERREIRA LOURENÇO	RJ	WALKIRIA DE CARVALHO	SP
JOÃO AURINO ALENCAR	CE	WIRES COSTA LIMA	RJ

**É com imensa tristeza que a ASASTEL informa sobre os falecimentos. Que o tempo seja capaz de transformar a dor da perda em uma saudade serena que acalme o coração e traga paz. Nossas reverências e solidariedade a toda família e amigos.**

## NOTAS RÁPIDAS

- ◆ **Nova Diretoria!** Conforme o estabelecido no atual Estatuto da Associação, no próximo dia 16 de maio assumem os novos mandatários da ASASTEL para o cumprimento do biênio de 2022/2024. 
- ◆ **IRPF!** A ASASTEL continua realizando agendamentos para a elaboração do Imposto de Renda, simples ou completo, até o dia 25/05/2022, sob a responsabilidade do economista Sérgio da Silva Araújo. Valores e demais informações estão disponíveis no site da Associação.

## NOTAS RÁPIDAS

- ◆ **Coral!** Se você gosta de cantar, estão abertas as inscrições para a formação do Coral da ASASTEL. No dia 23/05/2022, segunda-feira, haverá na Sede, às 10h, um encontro do Maestro com os interessados em participar do Coral. Venham!
- ◆ **Atendimento Médico!** A Dra. Albertina Oliveira presta atendimento médico todas às terças-feiras na Sede da Associação, exclusivo para os Associados Titulares e Não Titulares, sendo obrigatório o agendamento antecipado pelo telefone (21) 2283-3070 e a indicação prévia do Associado que necessitará do atendimento.
- ◆ **Idiomas!** Retornaram as turmas de inglês presencial na Sede da ASASTEL com aulas todas às segundas-feiras, na parte da tarde. Há também aulas virtuais. Maiores detalhes no site! Participem!
- ◆ **Congratulações!** Parabenizamos a Associada e professora de artes plásticas da ASASTEL Angela Romanelli pela premiação "Hors Concours" no 28º Salão do Mar do Clube Naval. Aproveitamos para convidar a todos a praticarem esta atividade na Sede da Associação, toda terça-feira, das 13h30 às 16h.
- ◆ **Festejo!** Dia 28/05/2022 haverá almoço comemorativo, das 12h às 15h, na churrascaria Passo Fundo, para os Associados de São Luís e adjacências, no Maranhão. Informações adicionais com o Representante Regional Raimundo Pereira da Silva.
- ◆ **Celebração!** Dia 04/06/2022 será celebrado o Dia do Aposentado no restaurante Coco Bambu, com happy hour, das 17h às 20h, para os Associados de Salvador e adjacências, na Bahia. Informações adicionais com a Representante Regional Edva Magalhaes Pacheco.
- ◆ **Comemoração!** No dia 30/06/2022 será realizada, no Tijuca Tênis Clube, das 15h às 19h, a festa de comemoração dos Associados Aniversariantes do 1º Semestre da Sede (RJ). Em breve, maiores divulgações. Acompanhem nas mídias digitais da ASASTEL.
- ◆ **Vem aí!** Nos próximos meses, será iniciada a Campanha de Vacinação da ASASTEL no ano de 2022. Fiquem atentos!
- ◆ **Rede de Apoio!** Vamos regar essa semente e colher os frutos de um importante ato de solidariedade, dando continuidade ao Programa Rede de Apoio, interligando os circuitos mais valiosos da nossa história de construção, a comunicação humana. Junte-se a nós!
- ◆ **Segurança!** A ASASTEL mantém absoluto sigilo e segurança sobre os dados cadastrais obtidos dos seus Associados, cujo acesso é exclusivo aos colaboradores internos autorizados, sendo utilizados pela Associação no envio de convites, correspondência e eventos, este último quando permitido, e apenas fornecido ao próprio Associado Titular do dado requisitado.
- ◆ **Cadastro!** Em nossos canais de comunicação (site, whatsapp oficiais e facebook) há o que acontece de mais atual na ASASTEL, sendo importante que todos os Associados atualizem os seus dados cadastrais, inclusive, para o acesso às áreas restritas do site.
- ◆ **Saudações!** A equipe de Colaboradores da ASASTEL agradece a todos da pretérita Diretoria Executiva e deseja boas-vindas aos novos membros eleitos.

## HOMENAGEM

Nossos parabéns a Associada Deniz Maria Oliveira, aposentada pelo plano PCV-I da TELOS, que, por indicação da ASASTEL, foi homenageada pela Fundação no evento promovido pela Abrapp quanto ao Dia do Aposentado.

Deniz Maria Oliveira se aposentou em janeiro de 2003 e é Associada da ASASTEL desde março do referido ano.



## **Convênio de Parceria com o CENTRO AUDITIVO TELEX**

A perda auditiva em idosos é uma situação natural que acomete muitas pessoas identificada pelo nome de presbiacusia, podendo ocorrer de forma progressiva em ambos os ouvidos ao longo da vida.

Por considerarem normal da idade, muitas pessoas não buscam alternativas para tratar ou minimizar o problema, acarretando fatores psicossociais, como isolamento social, depressão e declínio cognitivo.

Dessa forma, a ASASTEL comprometida com a qualidade de vida e saúde, atuando com respeito ao processo de longevidade, estabeleceu um convênio de parceria com **CENTRO AUDITIVO TELEX**, no intuito de oferecer descontos na aquisição de aparelhos auditivos para melhora da qualidade de saúde auditiva dos seus Associados.

Para ter acesso ao serviço é necessário: (i) ser Associado Titular da ASASTEL; (ii) estar com exame de audiometria atualizado dentro do prazo de 2 meses; (iii) entrar em contato com a central da TELEX, apresentando Declaração de Associado da ASASTEL, para agendar uma visita com o fonoaudiólogo.

Este benefício está disponível para Associados da Sede e de outras localidades. Maiores informações, acesse o nosso site ou entre em contato pelos canais de atendimento.

**Por Janaína dos Santos  
Assistente Social da ASASTEL**



## **ELEIÇÕES NA ASASTEL PARA O BIÊNIO 2022/24**



Em Assembleia Geral Ordinária, do dia 07/04/2022, na Sede da ASASTEL, houve a deliberação e aprovação das contas relativas ao período do ano de 2021, bem como a homologação do processo eleitoral, com a proclamação da Chapa eleita e a determinação de posse aos novos mandatários dos Conselhos Deliberativo e Fiscal e da Diretoria Executiva da ASASTEL.

Considerando a apresentação de Chapa única, denominada "UNIDOS SOMOS + FORTES", a votação ocorreu por aclamação, tendo o plenário se manifestado, de forma unânime, a favor da respectiva Chapa.

Em relação às candidaturas individuais dos membros do Conselho Fiscal, a votação realizou-se no período de 04/04/22 até 07/04/22, de forma virtual, por meio do site da ASASTEL, conforme ampla divulgação.

O mandato da nova Diretoria Executiva e dos Conselheiros eleitos será bienal, conforme previsão estatutária, e iniciará no dia 16/05/2022 com término em 14/05/2024.

Todas as documentações pertinentes ao processo eleitoral estão disponíveis no site da ASASTEL para a devida transparência, conhecimento e publicidade.

Abaixo seguem as fotos dos novos membros da Diretoria Executiva e também da Mesa do Conselho Deliberativo e da composição do Conselho Fiscal.



(Diretoria Executiva – Da esquerda para a direita)

Diretor-Presidente: Helio Manoel dos Santos Filho; Vice-Presidente: Nelson Luiz dos Reis; Diretor Financeiro: Rubens Viana de Silva; Diretor de Comunicação: Albano da Silva Soares Filho; Diretora de Seguridade: Jacyr Ribeiro Freire; Diretora Sociocultural: Iodete Sanches Barbosa; Diretor de Representação Regional: Joil Teixeira Operti.

**Por Comissão Eleitoral da ASASTEL**

## ELEIÇÕES NA ASASTEL PARA O BIÊNIO 2022/24



**(Mesa do CODEL - Da esquerda para a direita)**

Presidente do Conselho: Dagmar Abreu Sousa Correia; Vice-Presidente do Conselho: Dionysio Alfredo Dias Filho; Secretária do Conselho: Eudete da Silva Pereira.



**(Formação do COFIS - Da esquerda para direita):**

Luiz Carlos Bittencourt (Presidente), Edilma Moreira Santana e José Carlos Nunes Pereira.

## AUDIÊNCIA PÚBLICA

### Alteração do Índice dos Planos de Benefício da TELOS

Em 06/04/2022, foi realizada Audiência Pública para esclarecimentos sobre a proposta apresentada pelo Grupo de Estudos junto à Diretoria da TELOS, formado este Grupo por membros da ASASTEL e pelos Conselheiros da TELOS eleitos pelos Participantes, além de apresentar análises sobre a decisão do Conselho Deliberativo da TELOS quanto à aprovação de alteração do índice de reajuste dos planos de benefícios dos participantes da Fundação, mudando-se o IGP-DI pelo IPCA.

A Audiência foi transmitida on-line pela ASASTEL a todos os participantes da TELOS interessados no assunto, independente de associados ou não, cabendo, nesse ponto, ressaltar a importância de tornarem-se associados para que haja maior fortalecimento institucional e contribuição de ideias.

Após a explanação e os comentários expressados pelos Conselheiros da TELOS eleitos pelos participantes, Carlos Augusto e Valmiro Zainotte, bem como pelo Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da ASASTEL e da Diretora Presidente da Associação, respectivamente, Helio Manoel e Dagmar Abreu, abriu-se a oportunidade para indagações, posicionamentos e esclarecimentos de dúvidas dos participantes.

Da Audiência restou a intenção de indagação junto à PREVIC quanto aos possíveis questionamentos face a decisão tomada pelo Conselho Deliberativo da TELOS em relação ao tema, sendo tal manifestação apresentada pela ASASTEL, além de movimentação de contato perante o Sinttel para análise de eventual propositura de ação judicial questionando a referida alteração do indexador.

É a ASASTEL cumprindo sua missão institucional.



**Por Equipe ASASTEL**

# - CONSOLIDAÇÃO DAS DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS -

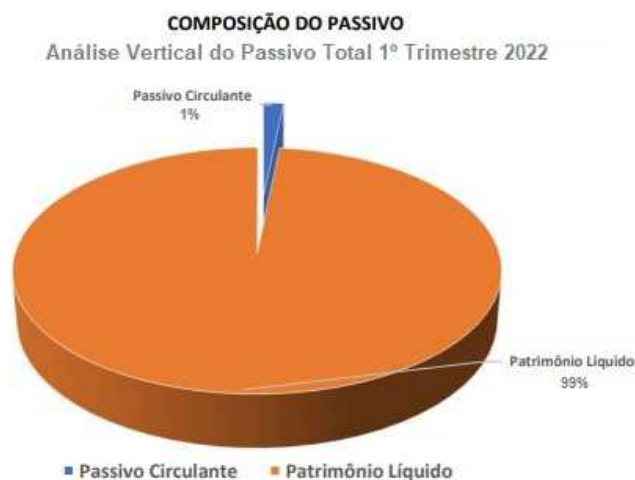
## BALANÇO PATRIMONIAL

### Janeiro a Março/ 1º Trimestre/Ano 2022

ATIVO	Valores em R\$	
	31/12/2021	31/03/2022
<b>Ativo Circulante</b>	<b>6.189.627</b>	<b>6.499.089</b>
Ativo Disponível	6.166.947	6.490.911
Outros Créditos	22.681	8.177
<b>Ativo Não Circulante</b>	<b>1.477.541</b>	<b>1.457.391</b>
Outros Créditos	5.240	5.240
Imobilizado	1.446.367	1.426.218
Intangível	25.933	25.933
<b>Total do ATIVO</b>	<b>7.667.168</b>	<b>7.956.480</b>

PASSIVO	Valores em R\$	
	31/12/2021	31/03/2022
<b>Passivo Circulante</b>	<b>122.411</b>	<b>96.342</b>
Fornecedores	-	-
Obrigações Tributárias	2.457	3.410
Obrigações Trabalhistas e Previc	110.432	84.156
Outras Obrigações	9.522	8.776
<b>Patrimônio Líquido</b>	<b>7.544.757</b>	<b>7.860.139</b>
Superávit Acumulado	7.544.757	7.860.139
<b>Total do PASSIVO</b>	<b>7.667.168</b>	<b>7.956.480</b>

As notas explicativas são parte integrante das Demonstrações Financeiras



As Demonstrações Financeiras dos últimos 3 anos estão disponíveis no site da ASASTEL

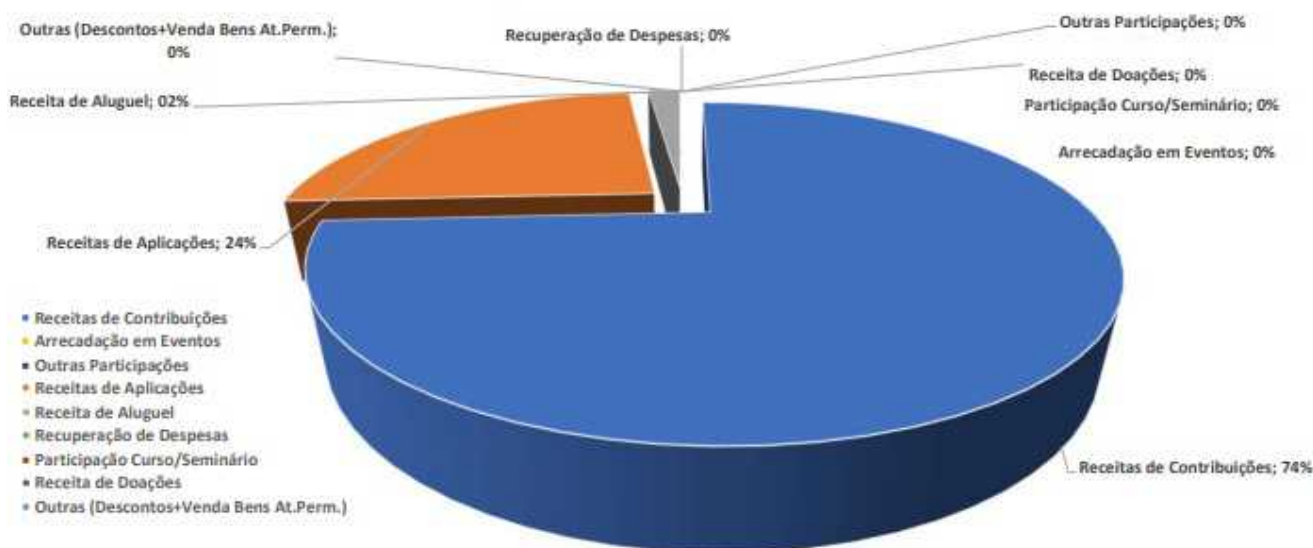
# -DEMONSTRATIVO DAS RECEITAS E DESPESAS-

## Janeiro a Março/ 1º Trimestre/Ano 2022

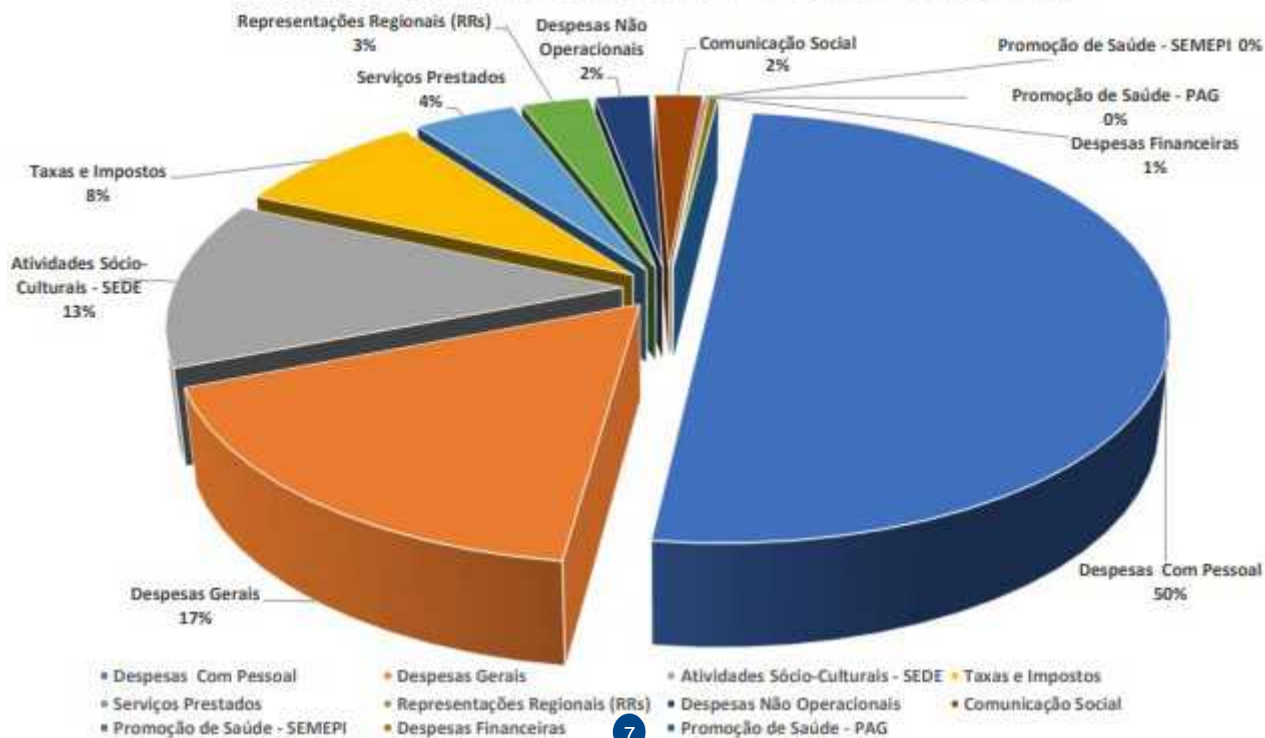
ITEM	Jan a Mar 2022 R\$	Análise Vertical %	ITEM	Jan a Mar 2022 R\$	Análise Vertical %
<b>Receitas do Exercício</b>	<b>684.289</b>	<b>100%</b>	<b>Despesas do Exercício</b>	<b>368.907</b>	<b>100%</b>
Receitas de Contribuições	507.218	74,1%	Despesas Com Pessoal	184.915	50%
Receitas de Aplicações	163.778	23,9%	Despesas Gerais	62.669	17%
Receita de Aluguel	12.905	1,9%	Atividades Sócio-Culturais - SEDE	46.757	13%
Arrecadação em Eventos	389	0,1%	Taxas e Impostos	30.027	8%
Outras (Descontos+Venda Bens At.Perm.)	-	0,0%	Serviços Prestados	16.016	4%
Recuperação de Despesas	-	0,0%	Representações Regionais (RRs)	10.674	3%
Outras Participações	-	0,0%	Despesas Não Operacionais	8.461	2%
Participação Curso/Seminário	-	0,0%	Comunicação Social	7.554	2%
Receita de Doações	-	0,0%	Promoção de Saúde - SEMEPI	474	0%
			Despesas Financeiras	1.359	0%
			Promoção de Saúde - PAG	-	0%
			<b>Superávit do Exercício</b>	<b>315.382</b>	

**Análise Vertical = Participação Percentual no Total**  
**As Notas Explicativas são parte integrante das Demonstrações Financeiras**

### DEMONSTRAÇÕES DAS RECEITAS NO 1º TRIMESTRE DE 2022



### DEMONSTRAÇÕES DAS DESPESAS NO 1º TRIMESTRE DE 2022



## **BATE-PAPO COM A TELOS SOBRE SEGURO DE VIDA (BRADESCO)**

O recente aumento do valor dos prêmios do Seguro de Vida estipulado pela TELOS gerou muitas dúvidas entre os segurados da apólice e, por isso, a ASASTEL promoveu um bate-papo com o Diretor de Seguridade da TELOS, Carlos Alberto Tavares de Almeida.

O objetivo era esclarecer os nossos Associados sobre o reajuste e outras dúvidas relativas à apólice de seguro de vida que possuem junto à Bradesco Seguros, lembrando que trata-se de um seguro contributivo e opcional.

No evento ocorrido on-line, também estiveram presentes Pedro Thimoteo e Joelma Baptista, ambos da Corretora Assurê. Na oportunidade, foi possível conhecer melhor as condições da atual apólice e suas características diferenciais, tais como: preço médio, cláusula de gatilho e inclusão automática dos cônjuges.

Outro dado relevante, foi em relação à massa de segurados (4.413), que, em função da idade média muito elevada (75 anos) e ausência de novos segurados, tornam difícil a negociação e atração de outras seguradoras, prática que trienalmente é feita pela Assurê e pela TELOS. Os expositores destacaram também que o reajuste de 26% correspondeu não só ao aumento do custo do prêmio, mas também aos capitais segurados.

Ao final, os participantes puderam apresentar suas dúvidas, sendo todas respondidas, ficando claro que o assunto é de muito interesse dos Associados. Ressaltamos, ainda, que todos os beneficiários podem requisitar seus certificados atualizados junto à Assurê enviando e-mail para o atendimento da TELOS (cat@telos.org.br).

É a ASASTEL sempre zelosa e atenta.

**Por Eudete Pereira  
Diretora de Seguridade da ASASTEL**



**ESTEJA SEMPRE CONECTADO!  
ACESSE nosso site: [WWW.ASASTEL.ORG.BR](http://WWW.ASASTEL.ORG.BR)  
CURTA nossa página no Facebook: Asastel  
ATUALIZE seu cadastro pelo Fale Conosco, e-mail ou telefone**



# NOTÍCIAS

## **SOBRE O BENEFÍCIO TEMPORÁRIO AOS PARTICIPANTES DO PLANO PBD DA TELOS**

A ASASTEL está sempre vigilante em relação aos direitos dos nossos Associados, especialmente, junto à TELOS.

No dia 12/05/2022, a TELOS, por solicitação da ASASTEL, promoveu uma palestra virtual sobre o tema, considerando, para tanto, as muitas indagações e dúvidas quanto ao benefício temporário concedido pela Fundação aos participantes do plano PBD, percebido pelo número elevado de acessos.

O Diretor de Seguridade da TELOS, Carlos Alberto Tavares de Almeida, e a Gerente de Atendimento da Fundação, Thaís Mendonça, trataram do processo da distribuição do excedente de superávit do PBD desde sua origem até a situação atual.

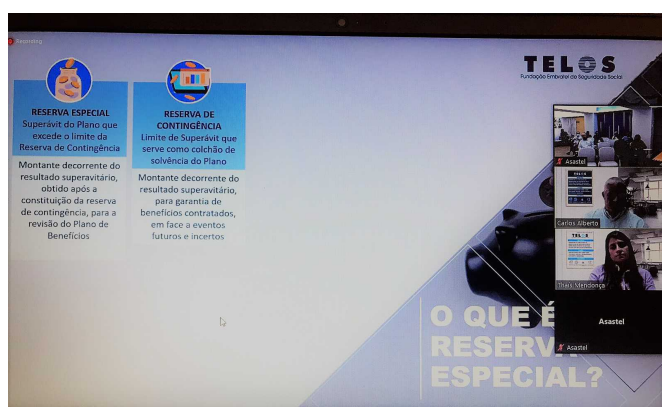
Foi lembrado que desde 2016 a TELOS vem repassando aos seus Assistidos os resultados obtidos, como, por exemplo, a implementação do bônus anual vitalício no mês de junho, correspondente a 50% do benefício mensal.

Também restou esclarecido que o período relativo ao ano de 2015 a 2017 gerou superávit, o que possibilitou a distribuição do benefício temporário pago em 36 parcelas, com término no mês de abril, sendo apurado, ainda, um valor residual a ser pago no mês de maio, sendo este equivalente à 163% do valor do Benefício TELOS mensal ou 359% do Benefício Temporário recebido no último mês de abril, restando disponível para consulta no site da Fundação ([www.fundacaotelos.com.br](http://www.fundacaotelos.com.br)), bem como na geração do contracheque do respectivo mês.

Quanto ao período de 2018 a 2020, referente ao último triênio, informou-se sobre o não atingimento da reserva especial para distribuição.

A Diretoria da ASASTEL participou do evento e agradeceu a presença dos Associados e a disponibilidade dos profissionais da TELOS.

**Por Equipe ASASTEL**



# — INFORME DA OUVIDORIA —

Estamos a iniciar um novo mandato na ASASTEL. A porta deste Ouvidor continuará aberta para todos aqueles que queiram ter suas opiniões ouvidas, suas ideias consideradas e seus problemas tratados. Aqui falamos de igual para igual. Tenho a audácia de acreditar que a maior parte das nossas demandas podem ser solucionadas pelo bom e respeitoso diálogo.

Externo, também, uma profunda admiração por todos aqueles que se disponibilizam e se expõem à frente da ASASTEL. Não é tarefa fácil, ainda mais nos dias de hoje com tanto ódio disseminado, posições divergentes e falta de compreensão.

Tenho a esperança e, ao mesmo tempo, estou certo de que os novos mandatários farão um excelente trabalho com a participação e a contribuição inestimável dos nossos Associados.

“Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Melhor é errar por tentar do que errar por se omitir!” (Augusto Cury)

**Por Walter Bitencourt Ferreira  
Ouvidor da ASASTEL**

## PLANO DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES DO PBD DA TELOS

Diante da previsão de aumentos recordes nas mensalidades de planos de saúde no país este ano, a ASASTEL, atenta a esta questão, está acompanhando junto à TELOS a divulgação, pela CLARO S.A., sobre o reajuste para o próximo período de vigência de junho de 2022 a maio de 2023 quanto ao plano de saúde disponibilizado pela Bradesco Saúde aos Aposentados e Pensionistas participantes do PBD da TELOS, restando otimista pela manutenção do praticado no período anterior.

Por Equipe ASASTEL

## MARATONISTAS DA ASASTEL

Em meados de 2021, mesmo com algumas restrições em função do panorama da pandemia, o Grupo de Maratonistas da ASASTEL retomou os treinamentos, dentro das possibilidades de cada integrante, visando estarem em melhores condições físicas para participar das corridas no Rio de Janeiro, com percurso de 5K. Esta volta aos circuitos somente aconteceu em 20/01/2022, com a inscrição para a Corrida de São Sebastião.

Se você, Associado(a), gosta de participar de corridas, junte-se aos nossos maratonistas, inscrevendo-se pelos nossos canais de atendimento (Fale conosco, e-mail e telefone).

Segue abaixo maiores informações sobre os circuitos e fotos das corridas realizadas.

### 1) Corrida de São Sebastião – 20/01/2022 – Aterro do Flamengo

OBS.: Não houve premiação por faixa etária;

### 2) Corrida e Caminhada Madureira RUN 5K – 12/03/2022 – Parque Madureira

- Faixa etária 70 a 75 anos – José Wanderley - 2º lugar  
- Faixa etária 80 a 85 anos - Victorino Alves - 2º lugar;

### 3) Corrida Circuito RJ – 17/04/2022 – Monumento dos Pracinhas

- Faixa etária 70 a 90 anos - José Wanderley – 2º lugar / Victorino Alves – 3º lugar;

### 4) Corrida do Trabalhador – 01/05/2022 - Parque Madureira

- Faixa etária 70 a 90 anos - José Wanderley – 2º lugar / Adelir Rodrigues – 3º lugar.



Maratonistas - Corrida do Trabalhador  
– Parque Madureira



Maratonistas - Corrida e  
Caminhada Madureira RUN 5K –  
Parque Madureira



Maratonistas - Corrida Circuito  
RJ – Monumento dos Pracinhas



Maratonistas - Corrida do Trabalhador  
– Parque Madureira



Maratonistas - Corrida de São  
Sebastião – Aterro do Flamengo

## EVENTOS, PALESTRAS E ATIVIDADES DA ASASTEL

Com a vacinação e atendendo à solicitação de vários Associados, a ASASTEL, de forma gradual e obedecendo os protocolos de segurança sanitária, começou a realizar eventos e palestras presenciais, mantendo, também, as atividades virtuais.

Em março, realizamos palestra com a nutricionista Nathalia Martins sobre alimentação saudável. Já em abril, houve a palestra com o psicólogo Luiz Alberto Carvalho quanto à questão muito atual em nossas vidas: "Por que digo SIM, quando quero dizer NÃO?".

Não podemos esquecer das comemorações do Dia da Mulher e do Dia do Aposentado na Sede e nas regionais, além das aulas e atividades tanto virtuais como presenciais.

Seguem fotos do que vem acontecendo na ASASTEL!

**Por José Carlos Nunes Pereira e Equipe Asastel  
Diretor Sociocultural e de RR's da ASASTEL**

**35º ANIVERSÁRIO ASASTEL SÃO LUÍS-MA**



**35º ANIVERSÁRIO ASASTEL VITÓRIA-ES**



**DIA DO APOSENTADO - SEDE-RJ**



**DIA INTERNACIONAL DA MULHER - SEDE-RJ**



**DIA DO APOSENTADO - SEDE-RJ**



**DIA INTERNACIONAL DA MULHER - SEDE-RJ**

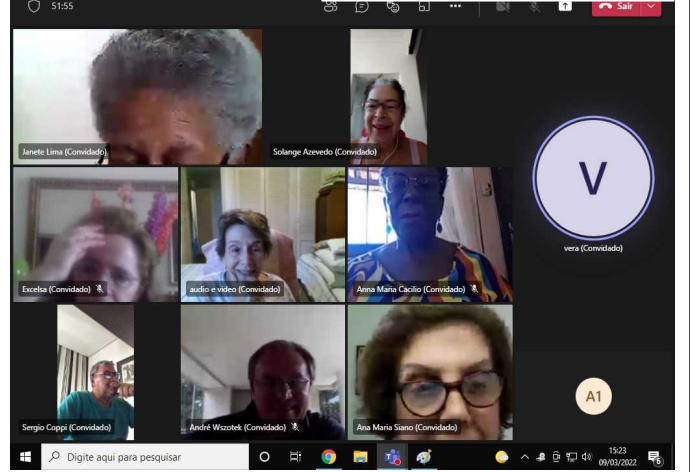
# NOTÍCIAS

## EVENTOS, PALESTRAS E ATIVIDADES DA ASASTEL

### AULA PRESENCIAL ARTES PLÁSTICAS



### AULA VIRTUAL ESPANHOL



### PALESTRA PRESENCIAL E VIRTUAL PSICÓLOGO LUIZ ALBERTO



### PALESTRA VIRTUAL NUTRICIONISTA NATHALIA MARTINS



### PALESTRA PRESENCIAL E VIRTUAL PSICÓLOGO LUIZ ALBERTO



### ACADEMIA VIRTUAL DA ASASTEL



### AULA PRESENCIAL INGLÊS

### AULA VIRTUAL INGLÊS

# -CULINÁRIA DA FAMÍLIA ASASTEL-

A ASASTEL decidiu lançar um desafio aos seus Associados que gostam de preparar receitas de pratos deliciosos de sua região e compartilhá-los com toda a família ASASTEL.

Nas receitas preparadas pelos Associados deverão constar, necessariamente, o seguinte:

- ♦ nome do prato;
- ♦ ingredientes e modo de preparo;
- ♦ nome completo do(a) Associado(a) e cidade/estado;

Tais informações deverão ser enviadas para o e-mail oficial da ASASTEL (**asastel@asastel.org.br**), sendo que cada Associado(a) somente poderá enviar uma receita, de preferência, com a foto do belíssimo prato!

Nesta edição, publicamos a receita da Associada e futura Diretora Sociocultural **Iodete Sanches Barbosa**, com um saboroso Pudim de Tapioca, dando início aos festejos juninos.

## PUDIM DE TAPIOCA

### INGREDIENTES

- 1 Litro de leite;
- 250g De coco ralado (Coco fresco);
- 1 Vidro de leite de coco;
- 1 Lata de leite condensado;
- 1 Copo de tapioca granulada;
- 3 Ovos;
- 1 Colher de sopa de manteiga;
- 1 Copo de açúcar.

### Modo de Fazer

Levar ao fogo, em uma panela, 1 litro de leite misturando com a tapioca até que essa mistura engrosse (Pré-cozido). Tampe a panela com um pano de prato e misture de vez enquanto por aproximadamente uma hora. Neste intervalo, faça uma calda com 1 xícara de água e 1 xícara de açúcar. Passe para a forma em que será assado o pudim. Acrescente o restante dos ingredientes na panela e, por último, coloque os ovos batidos em neve. Misture bem. Após tudo misturado, transfira para a forma caramelizada. Leve ao forno em banho maria, por aproximadamente, 1 hora. Tchan, está pronto! Bom apetite!





Você, nosso Associado, compartilhe conosco alguma história, momento ou sentimento dos tempos de Embratelino. Envie para o e-mail [asastel@asastel.org.br](mailto:asastel@asastel.org.br) um breve relato, se possível, com uma foto que ilustre essa lembrança, colocando no assunto: **Recordar é Viver**. Nos próximos Informativos publicaremos as melhores recordações. Participe! Segue abaixo a escolhida deste quadrimestre.

*"A voz que durante quatro anos, era ouvida por todos que utilizavam o serviço DDD! Quando a Embratel iniciou o serviço DDD, só em suas centrais de trânsito existiam máquinas anunciadoras que entre outras mensagens tinha a famosa: "essa é uma gravação da Embratel, verifique o número discado ou consulte informações DDD". A Diretoria solicitou ao Cel. Áulio Nazareno, Chefe da Assessoria de Comunicações Sociais, que tentasse contratar uma mulher, com uma voz melodiosa, uma dicção clara e agradável. Foi pensado na Iris Letiere, que era ouvida em todos os aeroportos do Brasil. Quando contactada, seu preço foi considerado exorbitante. Continuaram tentando através de agências, mas não conseguiram nada. Quando perguntaram ao Áulio se ele já tinha ouvido por telefone a voz da minha secretária, Celeida Barros. Ele, então, ligou para mim, a Celeida atendeu e ele perguntou se eu estava, mas ainda conversei um pouco com ela e depois pediu para passar a ligação. Atendi, e ele disse o motivo do contato e que tinha acabado de testá-la e aprová-la. Pediu que eu convencesse a fazer a gravação. Falei com ela e, depois de certa relutância, topou. Fizemos a gravação e durante quatro anos sua voz "reinou" em todo o Brasil! Após esse período, as empresas polos, criadas pela Telebrás, passaram a ter também suas máquinas anunciadoras e logicamente suas próprias vozes."*

**Por Haroldo Wangler com a participação melodiosa de Celeida Barros  
Associados da ASASTEL**



Haroldo Wangler



Celeida Barros

## SEJA NOSSO ASSOCIADO

A ASASTEL – Associação dos Participantes e Assistidos da TELOS, com 35 anos de existência, sediada no Rio de Janeiro e com várias Representações Regionais, possui atuação marcante junto à TELOS, entidades de previdência e órgãos governamentais. Trabalha diariamente na defesa dos direitos e busca por maiores serviços e benefícios para os seus Associados, contando com colaboradores que prestam assessoramento e auxílio em diversas frentes.

Acessando nosso site ([www.asastel.org.br](http://www.asastel.org.br)) é possível conhecer mais sobre a ASASTEL, além de verificar todas as condições e formas de associação. Associe-se, unidos somos mais fortes!