

## EDITORIAL

Iniciamos o ano de 2023 com muitas ideias e um renovado compromisso em alcançar a missão da ASASTEL, trabalhando, para tanto, com dedicação e perseverança para atender os interesses da nossa coletividade.

Em janeiro, houve a comemoração do Dia do Aposentado, o que nos proporcionou rever bastantes amigos e relembrar muitas histórias. Percebemos, pelas conversas, a necessidade de melhorarmos o diálogo sobre os planos de previdência da TELOS, de ressaltar as ações estatutárias da ASASTEL e de realizarmos maiores interações que tragam bem-estar, informação e socialização.

Solicitamos à TELOS o retorno dos encontros periódicos, sendo prontamente atendidos. Neste período, já foram realizadas algumas reuniões, de forma presencial e on-line, podendo todos os Participantes e Assistidos da Fundação esclarecerem suas dúvidas sobre alguns temas e conhecerem as novidades.

Além disso, realizamos bate-papos com os Conselheiros da TELOS, eleitos pelos Participantes e Assistidos, para expor e conversar, de forma simples, sobre os direitos, as mudanças e as melhorias ocorridas nos planos de benefícios, bem como apresentar todo o trabalho e propostas praticadas junto à Fundação.

A equipe da ASASTEL está a todo tempo à disposição dos seus Associados para atuar perante a TELOS, interagindo junto aos canais de atendimento da Fundação, priorizando soluções conciliatórias para dirimir divergências e demandas. Ações judiciais são recursos que devem atender aos interesses coletivos, sempre pautados em estudo e sérias avaliações.



Em fevereiro, com atenção à saúde dos nossos Associados, lançamos a Campanha de Vacinação com a aplicação da 1ª dose da vacina contra a Herpes Zóster e Prevenar 13. Já em março, houve a comemoração do Dia da Mulher e encontros que introduziram ideias sobre autoconhecimento, novas tecnologias, trocas de experiência e qualidade de vida.

No mês seguinte, cultivamos a socialização com passeios culturais e importante palestra sobre os impactos dos problemas auditivos no processo de envelhecimento. Os Cafés Culturais, realizados no auditório da Sede, além

de serem on-line com a possibilidade de participação e interação de todas as regionais, contam com importantes parcerias desenvolvidas pela ASASTEL.

Vale lembrar das aulas proporcionadas pela Associação, seja de idiomas, estimulação de memória, pintura e coral que acontecem semanalmente, sendo, sempre, uma boa forma de interação e aprendizagem. Mais detalhes no Quadro de Atividades divulgado adiante. Não podemos esquecer, também, sobre a designação de profissional capacitado para a elaboração e dúvidas sobre o imposto de renda.

Permanecemos empenhados para atender os interesses do quadro social da ASASTEL, participando ativamente junto à TELOS, zelando pelos direitos e orientando os nossos Associados, promovendo, ainda, atividades e eventos que proporcionem maior qualidade de vida, conhecimento e bem-estar, havendo tanto os encontros institucionais, bem como o de reunião e custeio pelos participantes.

Vamos juntos, divulgando os objetivos e a atuação da ASASTEL, para que tenhamos cada vez mais Participantes e Assistidos da TELOS, reforçando, assim, a representatividade junto à Fundação e propiciando um melhor bem-estar para os nossos Associados.

**Diretoria Executiva da ASASTEL**

# NOTÍCIAS

## NESTA EDIÇÃO

Editorial	pág. 1
Notícias	pág. 2-9
Balanco Patrimonial	pág. 10;11
Eventos	pág. 12-14
Culinária da Família ASASTEL	pág. 15
Recordar é Viver	pág. 16

## NOVOS SÓCIOS

ANA LÚCA PALHANO LEAL	RJ
KEDMA FARIA AZEREDO	RJ
LUCIENE CAMPELO DE OLIVEIRA	RJ
MILNE NEVES LOBARINHAS PIÑEIRO	RJ
PEDRO ALCANTARA NETO	SP
ROGÉRIO WILLIAM GUARINO	RJ
TAKEKO SOYANNA PALUDETTO	SP
TERESA MARIA ZIMMERMANN	SC
VERÔNICA RIBEIRO DRUMMOND	RJ
WALTERLIDIA C. M. L. G. DE S. MARTINHO	RJ

*Sejam Bem Vindos!*

## EXPEDIENTE

### Diretoria Executiva:

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

### 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 / Sebastião Marcos M. P. De Vasconcelos  
(MG) Uberlândia: Satyro de Souza / Elaine Lara de Oliveira Zuza  
(PA) Luiz Roberto Miranda Barbosa  
(PE) Eliene de Almeida Casa Nova  
(PR) André Wszotek  
(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:** Soultec Tecnologia e Serviços de Informática

## OBITUÁRIO

ADGELSO DOS SANTOS	RJ	JOÃO JOSÉ LOPES CRUZ	RJ
ADILSON DE FARIA	MS	JOSÉ PEGORARO	SP
ALVARO QUESADA LOPES	SP	JURANDIR APARECIDO PALUDETTO	SP
ANTONIO RAMIRO FONSECA	ES	LENIZE SOARES NACER	RN
CIDALIA SILVA SANTOS	SE	LUIZA LEDA DE LIMA LEAL	RJ
DEMÓSTENES SALOMÃO	RJ	MARCELO JOSÉ M. L. G. DE S. MARTINHO	RJ
(Sócio Fundador da ASASTEL)		MARIA JOSÉ NOBRE DE OLIVEIRA	RJ
EDILDE ANDRADE DE CASTRO	RJ	MARIA LUIZA DA SILVA GUERRA	RJ
GILBERTO SANCHES BERSUSA	SP	SILVÉRIO RODRIGUES DOS SANTOS	PA
HELITON NARCIZO	RJ	(Repres. Regional de Santarém/PA - 2003 até 2013)	
HERBERT COSTA ALBUQUERQUE	MA	ZILAH NOGUEIRA MAVIGNIER	RJ

**É com 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 condolências e solidariedade a toda família e amigos.**

## NOTAS RÁPIDAS

- ◆ **Benefício Adicional PBD!** No próximo mês de junho os Assistidos do Plano de Benefício Definido - PBD recebem um benefício 50% maior que o valor pago regularmente. O pagamento do benefício adicional foi aprovado pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - PREVIC em março de 2016, ano em que os aposentados e pensionistas receberam o valor suplementar pela primeira vez. 

## NOTAS RÁPIDAS

- ◆ **Pecúlio Complementar TELOS!** O Conselho Deliberativo da TELOS aprovou, por unanimidade, a proposta de alteração do Regulamento do PBD para melhoria do benefício do Pecúlio Complementar. A proposta irá beneficiar todos os inscritos no Pecúlio Complementar com o aumento do acréscimo de 15% para 25% sobre o valor do benefício. Melhoria possível devido aos resultados positivos e utilização dos recursos da Reserva Especial a serem destinados com essa finalidade. Aguarda-se, agora, aprovação pela PREVIC. 
- ◆ **Imposto de Renda 2023!** Os documentos com as informações necessárias para a declaração de Imposto de Renda 2023, referente ao ano base 2022, já estão disponíveis no autoatendimento do site da TELOS. Para os beneficiários PBD, participantes do plano de saúde da Bradesco, é necessário acessar o site da Bradesco Saúde. A equipe da ASASTEL está à disposição para qualquer auxílio.
- ◆ **Revisão da Vida Toda!** O Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu que é possível o segurado do INSS utilizar todo o período de contribuição para calcular o benefício da previdência ao invés de apenas os salários recebidos depois de julho de 1994. Porém, é necessário preencher alguns requisitos. Saiba mais acessando o site da ASASTEL ou pelo contato telefônico!
- ◆ **Índice de Reajuste!** Em fevereiro, a ABRAPP – Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar divulgou decisão unânime que derrubou liminar que suspendia a troca de índices de reajuste dos benefícios de IGP para IPCA. O processo continua em andamento, sendo acompanhado pela ASASTEL.
- ◆ **FGTS!** No final de abril, o ministro Nunes Marques, do STF, pediu vista e suspendeu julgamento que analisa a constitucionalidade de dispositivos que impõem a correção dos depósitos nas contas vinculadas do FGTS pela TR - Taxa Referencial. Caso haja dúvidas ou melhor esclarecimento sobre o tema o Jurídico da ASASTEL está à disposição para orientações.
- ◆ **Regulamento do PCV I!** A PREVIC aprovou a proposta de alteração do Regulamento do Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I. O novo Regulamento já está em vigor e dispõe de mais flexibilidade aos Participantes e Assistidos em Saque Programado, como, por exemplo, permissão para realizar portabilidade de entrada e contribuição adicional a qualquer momento. No site da Fundação (<https://www.fundacaotelos.com.br/>) há todas as alterações praticadas.
- ◆ **Abono Salarial!** O governo federal anunciou a antecipação do pagamento do abono anual, também conhecido como 13º. O decreto prevê o pagamento nos meses de maio e junho, de acordo com o calendário habitual do INSS, que inicia o pagamento no dia 25 de maio, com a segunda parcela paga no mês seguinte.
- ◆ **Golpe INSS!** O INSS não faz contato telefônico ou pelo whatsapp para o procedimento de prova de vida. Desconfie de qualquer solicitação de informação pessoal, documento e senha. Qualquer dúvida, ligue para o 135 do INSS ou entre em contato com a Assistente Social da ASASTEL.
- ◆ **Representação Regional!** Venha integrar o time de colaboradores da ASASTEL sendo Representante Regional. A Associada Neisy da Silva Tavares é a mais nova Representante da ASASTEL em Mato Grosso do Sul e o Associado Sebastião Marcos Vasconcelos é o mais novo Representante de Juiz de Fora. Sejam bem-vindos e sucesso!
- ◆ **Prestação de Contas!** Em abril, o Conselho Deliberativo da ASASTEL convocou a Assembleia Geral Ordinária, tendo ocorrido, sem ressalvas, a aprovação da prestação de contas da ASASTEL relativo ao exercício do ano de 2022.
- ◆ **Pesquisa!** A ASASTEL realizará uma pesquisa para melhor conhecer os interesses dos seus Associados, a satisfação junto à Associação e a possível adesão e divulgação para novos Associados. Acompanhe nosso site e fique de olho nas caixas de e-mail. Participe!
- ◆ **Cadastro!** Não esqueça de sempre atualizar os seus dados cadastrais, principalmente, endereço, e-mail e telefone por meio dos nossos canais de atendimento. Reafirmamos o compromisso de sigilo e segurança sobre as informações obtidas.
- ◆ **Novidade!** A partir de maio, a ASASTEL terá mais um canal de mídia social. Nos siga no Instagram pelo contato [@asastelassociacao](https://www.instagram.com/asastelassociacao). Acompanhe o nosso perfil, curta as postagens, comente, compartilhe e fique por dentro das atualizações e do que acontece na Associação. Divulgue e faça parte da ASASTEL! 

## HOMENAGEM

Nossos parabéns ao Associado Carlos Augusto Moreira Machado, aposentado pelo Plano TELOS Contribuição Variável I – PCV I, que, por indicação da ASASTEL, foi homenageado pela Fundação no evento promovido pela ABRAPP quanto ao Dia do Aposentado.

Além de membro titular do Conselho Deliberativo da TELOS, Carlos Augusto Moreira, há anos, também integra o Conselho Deliberativo da ASASTEL, com enorme participação, prestígio e contribuição para a Associação. Atualmente, participa de um bate-papo mensal e descontraído na Associação, desmistificando temas relevantes da TELOS.



## ATENDIMENTOS OFERECIDOS PELA ASASTEL

- Atendimento Médico:** A médica Albertina Oliveira presta atendimento médico todas às terças-feiras na Sede da Associação, exclusivo para os Associados Titulares e Não Titulares, sendo obrigatório o prévio agendamento pelo telefone (21) 2283-3070 e a indicação nominal do Associado que será atendido.
- Atendimento Jurídico:** O advogado Bruno Machado retira dúvidas jurídicas, exclusivo para os Associados Titulares, às segundas e quintas, pelo prévio agendamento telefônico (21) 2283-3070 com a indicação do assunto e o nome do Associado que será atendido.
- Atendimento Contábil/Fiscal:** O assessor contábil Frederico Losito retira dúvidas fiscais (imposto de renda e previdência), exclusivo para os Associados Titulares, às segundas e quintas, pelo prévio agendamento telefônico (21) 2283-3070 com a indicação do assunto e o nome do Associado que será atendido.
- Atendimento da Assistente Social:** A assistente social Janaína Santos atua, exclusivamente para os Associados Titulares, no cuidado do bem-estar, orientando quanto às questões de saúde, acolhimento e problemas assistenciais, realizando monitoramento telefônico e auxílio presencial. Para agendamento e informações entre em contato pelo telefone (21) 2283-3070.

## QUADRO DE ATIVIDADES DA ASASTEL

DIAS DA SEMANA	ATIVIDADES	HORÁRIOS	PROFº/FACILITADOR	MODALIDADE
SEGUNDA-FEIRA	CORAL	10h às 11h50	Renildo	PRESENCIAL
	INGLÊS - PRÉ INICIANTE	12h às 14h	Fernando	
	INGLÊS - A1 BÁSICO	14h às 15h30		
	INGLÊS - INTERMEDIÁRIO	15h30 às 17h		
TERÇA-FEIRA	PINTURA	13h30 às 16h	Angela Romanelli	PRESENCIAL
QUARTA-FEIRA	ESPAÑHOL 1	9h às 10h30	Antonio	PRESENCIAL
	ESPAÑHOL 2	10h30 às 12h		
	ESPAÑHOL 1	10h às 12h	Janete	VIRTUAL
	ESPAÑHOL 2	15h às 17h	Camila	VIRTUAL
	ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA	15h às 17h	Angela Correia	PRESENCIAL
QUINTA-FEIRA	ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA	11h30 às 12h	Elizeu	PRESENCIAL
	AULA DE VIOLÃO	14h às 15h30		
	AULA DE VIOLÃO	15h30 às 17h	Adrian Caballero	VIRTUAL
FRANCÊS - APERFEIÇOAMENTO	11h às 12h			
SEXTA-FEIRA	FRANCÊS - INCIANTE	10h às 11h	Adrian Caballero	VIRTUAL
	INGLÊS INICIANTE	11h às 12h30		
	INGLÊS - INTERMEDIÁRIO	14h às 15h30	Fernando	VIRTUAL

Além das atividades desenvolvidas, a ASASTEL realiza várias comemorações, festividades, cafés culturais, palestras, eventos e passeios turísticos.

# NOTÍCIAS

## PARCERIAS E CONVÊNIOS

A ASASTEL comprometida com a qualidade de vida dos seus Associados, atuando com respeito ao processo de longevidade, estabeleceu vários convênios e parcerias para oferta de benefícios e descontos na adesão à planos de saúde individuais, remoção por ambulância, aparelhos auditivos, método de estimulação e preservação da memória e soluções práticas em serviços de saúde, orientação médica e bem-estar. Acesse nosso site e saiba mais!



## CAMPANHA DE VACINAÇÃO DA ASASTEL – ANO DE 2023

**Vacinas trabalhadas:** HERPES ZOSTER E PREVENAR 13

**Clínica Parceira:** VACCINI

**Data do 1º gesto vacinal:** 14/02/2023 para ambas (**HERPES ZOSTER e PREVENAR 13**)

**Data do 2º gesto vacinal:** 03/05/2023 para ambas (**HERPES ZOSTER e PREVENAR 13**)

**Local:** Sede da ASASTEL

### **HERPES ZOSTER**

♦ Para os Associados que se vacinarem na ASASTEL nas datas estabelecidas para o gesto vacinal, valor: 1ª dose 775,00 / 2ª dose 775,00.

**Subsídio da ASASTEL:** 50% limitado a R\$ 388,00 por dose (não contempla cônjuges).

O Associado poderá pagar a sua parte em dinheiro ou cartão de débito ou crédito, sendo o último parcelado em até 5 vezes.

Para os Associados que se vacinarem nas filiais da VACCINI fora das datas da Campanha:

- ♦ O Associado deverá depositar a parte que lhe cabe no valor da vacina, ou
- ♦ Comparecer à ASASTEL e pagar em dinheiro, cartão de débito ou cartão de crédito parcelado em até 5 vezes;
- ♦ Após o pagamento, a ASASTEL comunicará a VACCINI, e esta agendará em uma das filiais a escolha pelo Associado.

Para os Associados que se vacinarem em **OUTRAS CLÍNICAS diferentes da VACCINI:**

- ♦ O Associado deverá apresentar original, por e-mail ou whatsapp, Nota Fiscal em seu nome, datada de 2023, descrevendo a vacina aplicada e dados bancários (banco, agência, c/c ou PIX e CPF) para procedermos o reembolso de 50% limitado a 400 reais.

## CAMPANHA DE VACINAÇÃO DA ASASTEL – ANO DE 2023

### PREVENAR 13

- ◆ Para os Associados que se vacinarem na ASASTEL nas datas estabelecidas para o gesto vacinal, valor: R\$ 290,00.

### Subsídio da ASASTEL:

- ◆ Para Associados Titulares: 50% limitado a R\$ 145,00;
- ◆ Para cônjuge: 30% limitado a R\$ 87,00.

O Associado poderá pagar a sua parte em dinheiro ou cartão de débito ou crédito.

Os Associados que se vacinarem nas filiais da VACCINI fora das datas da Campanha:

- ◆ O Associado deverá depositar a parte que lhe cabe no valor da vacina, ou
- ◆ Comparecer à ASASTEL e pagar em dinheiro, cartão de débito ou cartão de crédito;
- ◆ Após o pagamento, a ASASTEL comunicará a VACCINI, e esta agendará em uma das filiais a escolha pelo Associado.

Para os Associados que se vacinarem em **OUTRAS CLÍNICAS diferentes da VACCINI:**

- ◆ O Associado deverá apresentar original, por e-mail ou whatsapp, Nota Fiscal em seu nome, datada de 2023, descrevendo a vacina aplicada e dados bancários (banco, agência, c/c ou PIX e CPF) para procedermos o reembolso conforme valores acima.

**A Campanha de Vacinação encerra-se no dia 15/10/2023 (1ª Dose) e 15/12/2023 (2ª Dose).  
Cuide da sua saúde e faça parte da ASASTEL!**

## BENEFÍCIO POR MORTE DO PCV-I DA TELOS

### Entenda Melhor Este Benefício

Diferente do previsto no PBD da TELOS, a Pensão por Morte para beneficiários no Plano de Benefícios do PVC-I é uma escolha feita pelo Participante no momento de requerimento de sua aposentadoria. Este primeiro esclarecimento já responde uma dúvida muito comum entre os aposentados: por que meu colega deixará uma pensão para seu cônjuge e eu não?

A resposta é simples: você optou por não deixar Pensão por Morte, ou então, na data do requerimento da aposentadoria TELOS inexistia essa possibilidade de beneficiários que se enquadravam no elenco previsto pelo Regulamento do PCV-I: *"Poderão ser beneficiários, do Participante em gozo de benefício de renda mensal vitalícia, conforme opção prevista no inciso II ou III do artigo 72, o cônjuge ou o companheiro e seus filhos menores de 21 (vinte e um) anos."*

Mas por que eu não iria preferir deixar um Benefício por Morte para meus familiares? É que ao decidir pelo Benefício (Pensão) por Morte, o Participante é orientado que sua renda mensal de aposentadoria será um pouco menor, pois sofrerá uma redução decorrente dos dados biométricos do beneficiário.

Ou seja, o Saldo de Conta Total, acumulado junto à TELOS, deverá custear, além da sua aposentadoria vitalícia, um outro benefício (pensão) por morte que também PODERÁ ser vitalício. Assim, antes de calcular a aposentadoria, a TELOS separa uma parte do Saldo de Conta para custear este outro benefício, o que reflete diretamente no valor que esse aposentado vai receber mensalmente da Fundação. Por este motivo alguns Assistidos optavam ou não pelo benefício (pensão) por morte.

Essa é uma das características do PCV-I que torna este plano bem mais flexível, já que os Participantes que não têm beneficiários ou não querem deixar nenhum benefício por motivos de ordem pessoal, não precisam, digamos, "pagar" por isso. É importante lembrar que esta opção é IRREVERSÍVEL.

Caso o Participante aposentado em Renda Mensal Vitalícia, que tenha optado pelo Benefício (Pensão) por Morte, precise alterar o elenco de Beneficiários (sempre em conformidade com o Regulamento do PCV-I) o valor da aposentadoria TELOS será revisada em função dos dados do(s) novo(s) beneficiário(s). Lembre-se que esta revisão só será possível se, quando do requerimento da aposentadoria, o Participante optou por deixar um benefício (pensão) por morte.

**Por Eudete Pereira  
Membro da Mesa do Conselho Deliberativo da ASASTEL**

## IMPOSTO DE RENDA

### Feliz ou Infeliz

Chegou a hora da declaração do imposto de renda. Toda vez que faço o IR fico meio deprimido com os valores descontados na fonte. Engraçado é que chamam os nossos proventos de "rendimentos". O da TELOS não deixa de ser totalmente, mas há controvérsias. Então, começo a declaração e aquele campo de imposto a pagar vai crescendo, isto é, depois de ser descontado na fonte ainda teria que pagar mais uma pouquida quantia para o Leão.

Mas, quando chego mais para o final tem os valores pagos a médicos e dentistas que, às vezes, muda o patamar de "a pagar" para "a receber". Aí eu fico Feliz! Mas dura pouco! É sinal que estive doente e visitei médicos, ou tive que ir ao dentista, sinal de que meus dentes estão caindo! Acabou a rápida felicidade. Oh, dúvida cruel: não sei se é melhor pagar mais imposto ou receber devolução. Mas, amigos! Pensemos positivamente. Se podemos gastar dinheiro com saúde é porque estamos nos cuidando. E com saúde não se deve bobear. Melhor prevenir do que remediar. Nesse sentido, contamos com nossa ASASTEL, com companhias de vacinação, programas de prevenção de saúde, palestras educativas e convênios com valores promocionais para utilização em clínicas e adesão à planos de saúde individuais.

Ah! A ASASTEL também ajuda você a fazer sua declaração de imposto de renda. Lembre-se disso em caso de dificuldade ou orientações. E não fiquem tristes, é melhor passarmos por isso todo ano do que não estarmos mais aqui para reclamar! Grande abraço a todos!



Imposto de Renda 2023	
<b>Atendimento:</b> <b>De 23/03 a 15/05</b> <b>Presencial ou Virtual</b> Indispensável agendamento	<b>Associado Titular:</b> Simples R\$100,00 / Completo R\$130,00 <b>Associado Não Titular:</b> Simples R\$130,00 / Completo R\$150,00 <b>Não Associados:</b> Simples R\$160,00 / Completo R\$180,00

**Por Decio Romero**  
**Associado da ASASTEL**

## MARATONISTAS DA ASASTEL

O Grupo de Maratonistas da ASASTEL começou 2023 treinando bastante, dentro das possibilidades de cada integrante, sempre visando as melhores condições físicas para participar das corridas, mantendo, acima de tudo, uma boa qualidade de vida.

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

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

### **CORRIDA SÃO SEBASTIÃO – ATERRO DO FLAMENGO (5K/10K)**

Data: 20/01/2023

#### **Distância 5K:**

- **Faixa etária:** 65 a 69 anos

Marise de Lima - 1015º

- **Faixa etária:** 70 a 74 anos

Jorge Alves - 418º

Valter Ferreira - 947º

- **Faixa etária:** 75 a 79 anos

Renato Rezende - 717º

José Maria Marçal - 1393º

- **Faixa etária:** 80 a 89 anos

Victorino Pinto - 1078º

Carlos Costa - 1183º

#### **Colocações Distância 10K:**

- **Faixa etária:** 70 a 74 anos

José Wanderley - 509º

Gilberto Machado - 666º



OBS.: Esta corrida teve a participação de mais de 3.000 maratonistas.

## MARATONISTAS DA ASASTEL

### **CORRIDA E CAMINHADA "GRATIDÃO RUN" (5K) - 3ª EDIÇÃO - VILA MILITAR-DEODORO**

Data: 26/02/2023

#### **Colocações:**

- **Faixa etária:** 70 a 99 anos

Demerval Costa - 1º

José Wanderley - 2º

Adelir Lemos - 5º

Jorge Alves - 6º

Gilberto Machado - 7º

Renato Rezende - 12º

Valter Ferreira - 13º

Victorino Pinto - 14º

Carlos Costa - 15º

José Maria Marçal - 16º



### **CORRIDA CIRCUITO LIGHT RIO ANTIGO (5K/10K) – LAPA**

Data: 05/03/2023

#### **Colocações Distância 5K:**

- **Faixa etária:** 65 a 69 anos

Marise de Lima - 25º

- **Faixa etária:** 70 a 74 anos

José Wanderley - 5º

Valter Ferreira - 20º

- **Faixa etária:** 75 a 79 anos

José Maria Marçal - 16º

Renato Rezende - 19º

- **Faixa etária:** 80 a 89 anos

Carlos Costa - 3º

Victorino Pinto - 5º



#### **Colocações Distância 10K:**

- **Faixa etária:** 70 a 74 anos

Gilberto Machado - 7º

Adelir Lemos - 8º

Jorge Alves - 9º

-

### **CORRIDA CIRCUITO FIC RUN – ETAPA MUSAL**

Data: 16/04/2023

#### **Colocações Distância 5K:**

- **Faixa etária:** 65 A 69 anos

Marise Regina de Lima - 45º

- **Faixa etária:** 70 A 74 anos

Dermeval Souza Costa - 4º

Jose Roberto Wanderley - 7º

Adelir Rodrigues de Lemos - 8º

Gilberto Machado da Silva - 9º

Jorge Alves da Costa - 11º

Valter Ferreira da Silva - 24º

- **Faixa etária:** 75 A 99 anos

Renato Vieira de Resende - 9º

Victorino Alves Pinto - 24º -

Carlos Cardoso da Costa - 26º

Jose Maria Marçal de Oliveira - 27º



**ESTEJA SEMPRE CONECTADO!**

**ACESSE** nosso site: [WWW.ASASTEL.ORG.BR](http://WWW.ASASTEL.ORG.BR)

**CURTA** nossa página no Facebook: **Asastel**

**SIGA** nosso Instagram: **@asastelassociacao**

**ATUALIZE** seu cadastro pelo Fale Conosco, e-mail ou telefone

## REPRESENTAÇÕES REGIONAIS

A ASASTEL tem atuação e abrangência nacional, sendo certo que as Regionais fazem um trabalho de grande importância, capitaneadas por Representantes, que, realizando um trabalho voluntário, apresentam-se para promover maior socialização, eventos e benefícios para os Associados locais.

Continuamos com o destaque, por meio de uma entrevista, do papel dos nossos Representantes Regionais, suas realizações e histórias de vida, demonstrando todo o esmero desses Associados voluntários.

Nosso entrevistado é o Representante Regional de Maceió/AL, Ivan Barsand, atuante desde julho do ano de 2012. Antes dele, não havia Representante na regional em questão.

### 1) Desde quando é Representante Regional da ASASTEL?

**R.:** Não recorro o ano, mas lembro que estava no Rio de Janeiro em visita a ASASTEL e meu amigo Joil me fez o convite para ser o Representante Regional de Alagoas. Depois de uma certa resistência, acabei aceitando a missão.

### 2) Como é seu dia a dia?

**R.:** Aposentado desde 1998, tenho envolvimento com o Canto Coral, atividade cultural que passei a praticar aos 11 anos, na primeira série do curso ginásial (hoje 5a. a 8a. série), e participo de um coral até os dias de hoje. Também atuo na cultura popular de Alagoas, produzindo e apresentando um programa sobre o Folclore Alagoano denominado "Balançando o Ganzá".

### 3) Como é a sua relação com os Associados?

**R.:** Uma relação de muita amizade e confiança recíproca. Somos bem próximos, nos reunimos umas três vezes no ano em clima de muita alegria, harmonia e paz.

### 4) E com outros Representantes?

**R.:** A Diretoria da ASASTEL deveria dar maior atenção a esta comunicação com outros Representantes. Agora são realizados encontros por videoconferência, mas deveria ser mais habitual. Seria importante essa troca de conhecimento para obtermos uma unidade nas ações das Representações, respeitadas as especificidades de cada região.

### 5) Depois de um período de incertezas e afastamentos, qual a importância da ASASTEL para os seus Associados?

**R.:** A ASASTEL continua sendo fundamental para a melhoria da qualidade de vida dos seus Associados, promovendo ações direcionadas à saúde e lazer, e na defesa dos interesses dos participantes e aposentados junto à TELOS e a CLARO.

### 6) Qual o convite que você deixa para que Associados se tornem Representantes Regionais em suas localidades?

**R.:** Ser Representante da ASASTEL é manter vivo o sentimento de amizade, solidariedade e união adquiridos ao longo de uma vida de trabalho, mantendo o espírito de fraternidade, com muita alegria. Ver o sorriso e o brilho nos olhos dos amigos quando se reencontram, torna a nossa missão prazerosa e nos dá muita felicidade



O Representante Regional Ivan Barsand entre o Diretor-Presidente Helio Manoel e a Associada Mariangela Peixoto.



# - CONSOLIDAÇÃO DAS DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS -

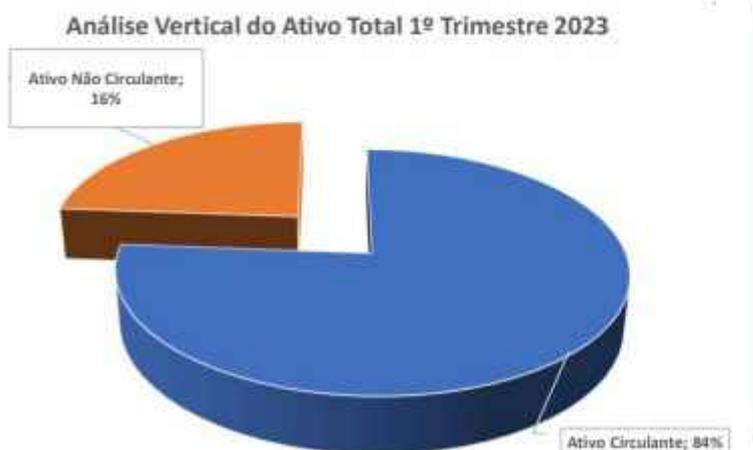
## BALANÇO PATRIMONIAL

### 1º Trimestre do Ano de 2023

ATIVO	Valores em R\$	
	31/12/2022	31/03/2023
<b>Ativo Circulante</b>	<b>7.498.943</b>	<b>7.668.034</b>
Ativo Disponível	7.471.312	7.638.008
Outros Créditos	27.631	30.026
<b>Ativo Não Circulante</b>	<b>1.425.831</b>	<b>1.404.290</b>
Outros Créditos	5.240	5.240
Imobilizado	1.394.657	1.373.117
Intangível	25.933	25.933
<b>Total do ATIVO</b>	<b>8.924.773</b>	<b>9.072.323</b>

PASSIVO	Valores em R\$	
	31/12/2022	31/03/2023
<b>Passivo Circulante</b>	<b>156.021</b>	<b>158.502</b>
Fornecedores	37.694	36.539
Obrigações Tributárias	3.912	4.031
Obrigações Trab. e Previdenciárias	102.320	103.383
Outras Obrigações	12.094	14.548
<b>Patrimônio Líquido</b>	<b>8.768.753</b>	<b>8.913.821</b>
Superávit Acumulado	8.768.753	8.913.821
<b>Total do PASSIVO</b>	<b>8.924.773</b>	<b>9.072.323</b>

### Gráficos Composição do Ativo e do Passivo 1º Trimestre 2023



Até o fechamento desta edição, o Conselho Fiscal ainda não havia apreciado as Demonstrações Financeiras do 1º Trimestre de 2023

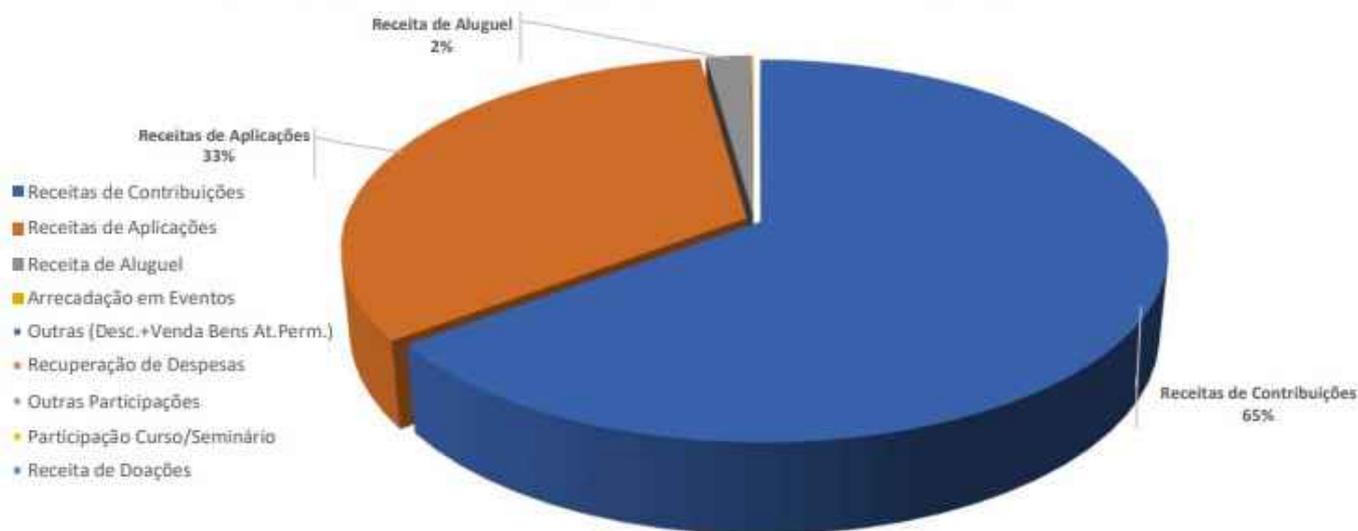
# -DEMONSTRATIVO DAS RECEITAS E DESPESAS-

## 1º Trimestre do Ano de 2023

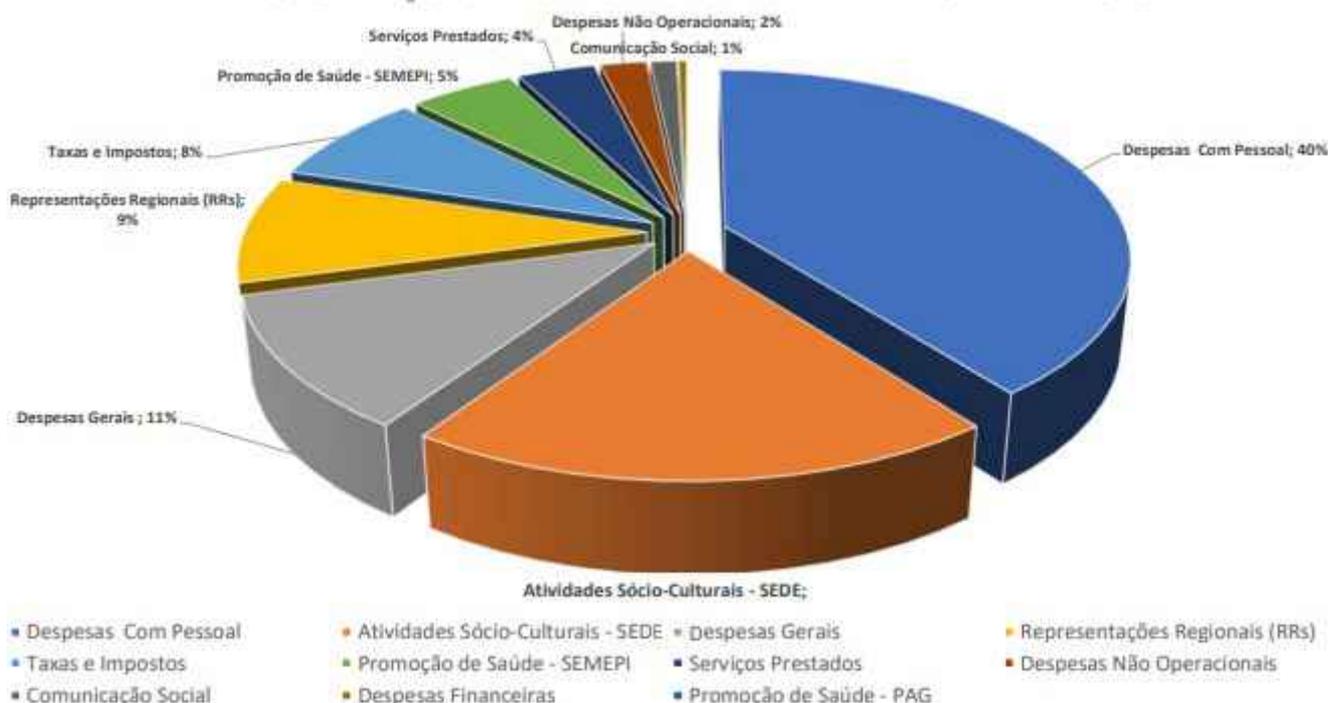
ITEM	Jan a Mar 2023 R\$	Análise Vertical %	ITEM	Jan a Mar 2023 R\$	Análise Vertical %
<b>Receitas do Exercício</b>	<b>695.669</b>	<b>100%</b>	<b>Despesas do Exercício</b>	<b>550.600</b>	<b>100%</b>
Receitas de Contribuições	450.634	65%	Despesas Com Pessoal	218.003	40%
Receitas de Aplicações	229.767	33%	Atividades Sócio-Culturais - SEDE	108.992	20%
Receita de Aluguel	14.443	2%	Despesas Gerais	62.525	11%
Arrecadação em Eventos	825	0%	Representações Regionais (RRs)	49.664	9%
Outras (Desc.+Venda Bens At.Perm.)	-	0%	Taxas e Impostos	42.929	8%
Recuperação de Despesas	-	0%	Promoção de Saúde - SEMEPI	27.299	5%
Outras Participações	-	0%	Serviços Prestados	20.169	4%
Participação Curso/Seminário	-	0%	Despesas Não Operacionais	12.054	2%
Receita de Doações	-	0%	Comunicação Social	6.863	1%
			Despesas Financeiras	2.102	0%
			Promoção de Saúde - PAG	-	0%

Análise Vertical = Participação Percentual no Total

### DEMONSTRAÇÕES DAS RECEITAS NO 1º TRIMESTRE DE 2023



### DEMONSTRAÇÕES DAS DESPESAS NO 1º TRIMESTRE DE 2023



Para maior transparência, as Demonstrações Financeiras dos últimos 3 anos estão disponíveis no site da ASASTEL.

## EVENTOS DA ASASTEL

Contamos sempre com a presença dos nossos Associados para impulsionar e fazer valer a existência da ASASTEL. Então, tanto na Sede como nas Representações, participem dos encontros e reuniões, priorizando a presença física, e, caso não seja possível, ingresse nas transmissões virtuais. A participação de todos é muito importante!

Segue a agenda dos próximos eventos institucionais e locais, além de algumas fotos do que aconteceu neste 1º quadrimestre de 2023 na ASASTEL! Acompanhe nossas mídias sociais!

### **Na Sede:**

- ◆ 22 junho – Aniversariantes do 1º Semestre;
- ◆ 15 julho – Dia do Homem;
- ◆ 21 a 23 de julho – Festa Julina em Passa Quatro.

### **Nas Regionais:**

- ◆ Bauru/SP - Dia das Comunicações (06/05/23);
- ◆ Natal/RN - Aniversario da ASASTEL e Confraternização (Dezembro);
- ◆ São Luís/MA - Aniversariantes 1º Semestre (Maio) e Aniversariantes 2º Semestre (Dezembro);
- ◆ Brasília/DF - Aniversariantes do 1º Semestre (Junho/julho);
- ◆ Campo Grande/MS - Aniversariantes 1º Semestre (Junho/julho);
- ◆ Uberlândia/MG – Aniversariantes 1º Semestre (Julho);
- ◆ Salvador/BA - Aniversariantes 1º Semestre (Julho);
- ◆ São Paulo/SP - Aniversariantes 2º Semestre (30/08/23) / Aniversário da ASASTEL (29/11/23).

Dia do Aposentado + Dia Da Mulher - PA



Dia da Mulher - RJ



Dia do Aposentado + Dia da Mulher- PA



Dia do Aposentado - SE



# NOTÍCIAS

## EVENTOS DA ASASTEL

Dia do Aposentado - AM



Dia do Aposentado - AL



Dia do Aposentado -SC



Dia do Aposentado Bauru-SP



Dia do Aposentado - JF



Dia do Aposentado - RJ



Dia do Aposentado - SP



Dia do Aposentado - SP



# NOTÍCIAS

## EVENTOS DA ASASTEL

Dia do Aposentado - SE



Dia do Aposentado - AM



Encontro Sobre Qualidade de Vida - RJ



Vacinação Herpes Zoster - RJ



Palestra Herpes Zoster - RJ



Palestra Saúde Auditiva - RJ



Palestra Saúde Auditiva - MG



Palestra AutoDescoberta - RJ



# -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 do Rio de Janeiro, **Maria das Graças de Lana Meirelles**, com uma deliciosa "Tilápia ao Forno com Molho Pesto".

## Tilápia ao Forno com Molho Pesto

### INGREDIENTES

600 gramas de filé de Tilápia  
2 batatas grandes cortadas em rodela  
Meia cebola grande cortada em rodela  
15 tomates tipo "cereja"  
Meio brócolis  
1 "molho" de coentro  
Meia xícara de azeite

### Modo de Fazer

Tempere o peixe com alho, sal, limão e a pimenta do reino. Bata no liquidificador o coentro picado com o azeite. Coloque as rodela de cebola espalhadas no fundo de um pirex. Coloque o peixe sobre a cebola. Despeje o coentro batido com o azeite sobre o peixe e espalhe bem. Coloque as batatas pré-cozidas e enfeite com o tomate cereja e brócolis, separadinhos. Leve ao forno médio por 30 minutos. Sirva com arroz branco. Aproveite e delicie-se!



# NOTÍCIAS

## RECORDAR É VIVER

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.



*"Abaixo são cenas de encontros capitaneados pelo nosso colega aposentado Ayrton Albuquerque – CLRJ. Memoráveis reuniões aconteciam no Clube da Light. Suspenso pela pandemia, retomamos em 01/12/2022 com um agradável encontro na Choperia Tijuca, na Afonso Pena (RJ). Em homenagem ao Ayrton, hoje com a saúde comprometida, começamos a aquecer as turbinas e se Deus permitir, em dezembro próximo, estaremos reunidos novamente para mais encontros e histórias a reviver."*

**Por Saudosistas do CLRJ**



No meio, Ayrton Albuquerque

## SEJA NOSSO ASSOCIADO

A ASASTEL – Associação dos Participantes e Assistidos da TELOS, com 36 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 coletivos e busca por maiores serviços e benefícios para os seus Associados, contando com colaboradores que prestam assessoramento e auxílio em diversas áreas.

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!