

Filiada à: **FENAG**

Agosto/Setembro/Octubre 2018

Ano:2 Edição:7

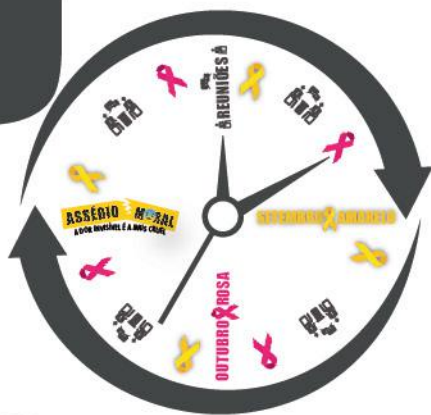
# NOSSA VOZ

AGECEF CP



AGECEF/CP sedia Encontro Regional Sudeste e vai ao 63º ENAGECEF no Rio.

# TEMPO



DE

# REPRESENTATIVIDADE



Lenços do Bem: conheça o projeto solidário da associada Luciana que superou o câncer de mama.



## DESAFIOS, ATENÇÃO E PREVENÇÃO SÃO AS PALAVRAS DE ORDEM PARA O MOVIMENTO GERENCIAL

No final de agosto, participamos do 63º ENAGECEF, promovido pela FENAG, na capital fluminense, onde mais de 150 representantes de outras 30 AGECEFs também estiveram presentes discutindo as pautas da classe gestora. Dentre os temas abordados, houve destaque para gestão de pessoas, verticalização, CAIXA 100% Pública, Saúde CAIXA, organização do movimento associativo, FUNCEF, benefícios, tecnologia etc.

Na esteira dos desafios, a saúde mental dos gestores tem sido objeto de grande preocupação embasada pela pesquisa da Federação Nacional dos Associados da Caixa Econômica Federal (Fenae), realizada pelo Instituto FSB Pesquisa e divulgada no final de maio. Segundo o levantamento da Fenae, um em cada três trabalhadores da CAIXA teve algum problema de saúde relacionado ao trabalho nos últimos 12 meses. Doenças psicológicas e causadas por estresse levaram ao uso de antidepressivos e ansiolíticos.

Neste sentido, temos apoiado e participado de campanhas que alertam, previnem e reprimem ações que podem resultar em danos à saúde da classe gestora. É preciso engajamento de todos nesta luta!

O tradicional “Setembro Amarelo”, Campanha Nacional do Centro de Valorização da Vida que previne o suicídio teve a adesão de muitos gestores da CAIXA em todo o Brasil e, como se sabe, doenças mentais, em especial, a depressão é a principal causa de suicídio. Infelizmente, os desafios impostos no âmbito gerencial podem levar ao agravamento desse quadro.

A FENAG, juntamente com as AGECEFs, lançou em 30 de setembro, a Campanha Nacional de Combate ao Assédio Moral sob a temática: ‘A dor invisível é a mais cruel’. Assédio moral, além de ser crime, adoece e a campanha visa conscientizar, prevenir e reprimir tal prática.

Tivemos ainda, o ‘Outubro Rosa’ que buscou a conscientização das mulheres e da sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e, mais recentemente, sobre o câncer de colo do útero. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a estimativa é que, em 2018, surjam mais 59.700 novos casos. O câncer de mama é o que mais acomete as mulheres. Apesar de as taxas de mortalidade ainda serem altas no Brasil, o diagnóstico precoce e o tratamento oportuno podem salvar a vida de muitas pacientes.

Por tudo isso, foco na saúde! Fique atento, previna-se, cuide-se e denuncie situações que possam prejudicar sua saúde física e mental. A nossa união e participação é essencial.

**Ataide Bergamin**  
Presidente da AGECEF/CP



## AGECEF/CP EM COMUNICAÇÃO DIRETA COM VOCÊ

Para mantê-los sempre bem informados com mais tempestividade acerca de assuntos relacionados à nossa atuação na representatividade de nossos associados, à classe gestora da CAIXA e à Empresa, dispomos de diversos canais de comunicação:

- Jornal trimestral **Nossa Voz** com reportagens, entrevistas e artigos;
- Site [www.agecefcp.org.br](http://www.agecefcp.org.br) com informações atualizadas constantemente, inclusive sobre nossos serviços e benefícios e um canal de comunicação direta com nossa diretoria;
- Fanpage **@AgecefCP** com comunicados e notas sobre nossa agenda de atuação.

Curta nossa página e acesse nosso site e se mantenha sempre atualizado acerca de todas as ações da nossa AGECEF/CP.



# SUPERAÇÃO E INSPIRAÇÃO QUE EMOCIONA E LEVA AUTOESTIMA E ESPERANÇA



Uma história de quem venceu o câncer de mama e, hoje, se dedica a ajudar quem enfrenta a doença.

**L**uciana de Fátima Gobbi, 51 anos, formada e pós-graduada em Administração de Empresas foi Gerente Geral na CAIXA e, hoje, é aposentada. Diagnosticada com câncer de mama em 2013, reincidente em 2015, ela venceu a doença. Deste período, discorre sobre as dificuldades e os aprendizados adquiridos com muita resiliência e vontade de viver. Ao conceder essa entrevista exclamou: **“escrevi com a alma!”**.

Ela viu sua vida mudar drasticamente após o diagnóstico, entretanto, encontrou forças na família, amigos e médicos para escrever sua história de uma forma belíssima. Passou por sete cirurgias, quimioterapia e radioterapia. Em 2015, a doença se manifestou novamente, que os médicos chamam de recidiva. O tratamento continua e os remédios devem ser tomados até 2021. Quem pensa que Luciana se abateu se engana por completo! Seus desafios a levaram a um ideal que emociona e inspira. Com a certeza de que a vida é linda quando fazemos valer é que nasceu o projeto **“Lenços do Bem”**, iniciativa voltada a apoiar mulheres e crianças por meio da autoestima e esperança.

**♀ O DIAGNÓSTICO** - Foi em 2013 e tive recidiva em 2015. Foram sete cirurgias, seguidas de quimioterapia e radioterapia. Descobri o câncer de mama pelo autoexame, em um olhar mais atento, um tocar e um sentir que havia algo errado. Fiquei debilitada física e emocionalmente. Faço exames periódicos de acompanhamento como mamografia, ultrassom, ressonância e tomografia computadorizada do corpo inteiro e densitometria óssea anual. A doença não tem regras. Pode ser hereditária ou ter como gatilho um desajuste hormonal. Pode ter origem na alimentação inadequada, no sedentarismo, no estresse ou até mesmo uma mágoa profunda. **Como saber a causa? É física? É emocional? É espiritual? O que fazer? Como passar por tudo isso com serenidade e paz? Como não perder a fé?**

**♀ O APOIO DA FAMÍLIA** - O câncer afeta toda a família, mas estreita ainda mais os laços. Esse apoio foi meu alicerce para vivenciar esse processo com maior tranquilidade e os pilares de sustentação que trazem significado à minha existência e me motivam a seguir em frente. Perdi meu pai em 2000, com câncer nos ossos, acredito que me acompanha espiritualmente durante essa fase. Em 2016, perdi também meu irmão Tarcísio, quando estava no meio do tratamento de radioterapia. Minha mãe, hoje com 92 anos, é meu exemplo e fortaleza! São todos anjos e protetores na minha caminhada, um amor que se resume em uma frase que meu irmão Jaime disse quando recebi o primeiro diagnóstico: **“vamos passar juntos”**. Frase que carrega toda abnegação, amor e dedicação que recebi. Ainda tenho meus sobrinhos Gabriel e Thais e minha cunhada Rosa que é uma verdadeira irmã. E só uma palavra define o que sinto: GRATIDÃO!

**♀ IMPACTOS NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL** - A vida vira do avesso. Medo e cansaço físico e emocional passam a fazer parte do cotidiano. Muitas pessoas se aproximam trazendo carinho, apoio e luz, doando o tempo delas por

orações, vibrações, telefonemas, mensagens, um simples olhar carinhoso e abraços sinceros que curaram dores do corpo e da alma.

Ao receber o primeiro diagnóstico, optei em decisão conjunta com meu médico: a cirurgia radical com reconstrução concomitante na mesma cirurgia. Voltei ao trabalho após três meses, pois acreditava já estar apta. Apesar da anemia, queria me sentir **“útil”** novamente, mas o câncer não é só a retirada do tumor. O tratamento é muito agressivo e invasivo.

Veio a nova licença médica para tratar a recidiva! Permaneci afastada para outras cirurgias e tratamentos quimioterápicos e radioterápicos. Na época, tive que optar entre voltar ao trabalho e permanecer com a função de Gerente Geral ou priorizar o tratamento médico. Decidi pela vida! Após um ano, aderi ao PDVE e me aposentei pela FUNCEF. Uma decisão que priorizou minha saúde física, mental, emocional e espiritual.

**♀ O MOMENTO MAIS DIFÍCIL DO TRATAMENTO** - Com certeza, é o momento do diagnóstico. Você acha que não vai suportar a dor. Esse sentimento é muito mais profundo quando é uma reincidência. Surgem os questionamentos: **“Por que comigo? Por que de novo? O que ainda não aprendi? O que a doença veio ensinar?”**. Há uma mistura de agonia, desespero e medo. Você perde o chão, seu mundo desmorona e nesse momento você implora a Deus por forças. Ela vem com anjos chamados família, amigos e médicos. A quimioterapia é um período delicado. Ouvi uma frase que me marcou profundamente: **“fazer quimio é como o outono e suas folhas caindo...”** O sentimento é exatamente esse. Percebi que era mesmo momento de deixar as folhas caírem, tempo de reflexão e introspecção, e principalmente, de reconstrução. O outono passou! Hoje vejo a vida sob nova ótica. Novas folhas, frutos e flores.

**♀ COMO ENFRENTOU A QUESTÃO DA VAIDADE** - O câncer de mama atinge a vaidade de uma mulher no âmago. Abala a autoestima, a autoconfiança, a feminilidade e a sexualidade. Vai muito além da simples vaidade. É se olhar no espelho e não se reconhecer. Aí você se pergunta: **Quem é essa nova mulher?** Sem cabelos, sem sobrancelha, sem cílios, inchada, com olheiras, com próteses, cansada, debilitada e devastada emocionalmente. Tudo acontece de maneira muito rápida. Porém, aos poucos, você percebe a volta do brilho no olhar pelo simples fato de estar viva! Tudo começa a ficar colorido novamente. Surge a vontade de colocar um lenço, de usar maquiagem e iluminar a vida. Nesse momento, um simples lenço é essencial para a autoestima. Usei lenços, turbantes e perucas durante toda a quimioterapia e posso afirmar que estar bem consigo mesma é essencial.

**♀ ALTA MÉDICA** - Alívio, esperança e gratidão! Difícil não chorar e impossível não sorrir! Gosto de resumir a alta médica nas seguintes frases: **“Respirar, sorrir e seguir!”** e **“Gratidão, porque o que passou, passou!”**.

**♀ “PROJETO LENÇOS DO BEM”** - Idealizei quando vivenciei a quimioterapia entre 2015/2016. É uma fase muito delicada e um simples lenço pode fazer muita diferença na autoestima. A nossa missão é levar um carinho durante esse processo, algo dimensionado com a alma e o coração. Promovemos arrecadações e doações de lenços, turbantes, cabelos e perucas às mulheres em tratamento de quimioterapia no CAISM - Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher - Hospital da Mulher - UNICAMP e também às crianças no Centro Infantil Boldrini com arrecadações e doações de lenços, gorrinhos, chapeuzinhos, tiaras e bonés para as crianças, incluímos sapatinhos, corações, bonecas de tecidos, bolas e brinquedos. Não imaginei que teria o incentivo e acolhimento de tantas “doadoras” e “arrecadadoras”. Nossa maior recompensa é o sorriso das pacientes e das crianças!

**♀ A LUCIANA GOBBI HOJE** - Sou mais leve e doce comigo mesma. Consegui entender, aceitar e respeitar os meus novos limites e isso não é sinal de fraqueza, acomodação ou conformismo, é simplesmente autoconhecimento e respeito por mim. Há o aprendizado da paciência, ensinando o significado da resiliência e de que o tempo da doença não é o meu tempo. Aprendi o quanto as pessoas podem ser solidárias e generosas, não só em momentos delicados, mas também nos de celebrar a vida. Compreendi que não preciso estar onde não me sinto acolhida, mas ser grata pelo que foi vivido nas relações amorosas

e nas relações de amizade. Hoje, sei que tempestades passam trazendo um novo e lindo céu azul e cheio de esperança. O meu maior aprendizado foi perceber onde estão meus “alicerces”, aquilo que me dá força e coragem para dar continuidade à minha jornada. A doença acontece para equilibrar todas as dimensões da nossa vida e faz perceber que a felicidade está em coisas muito simples, em pequenos detalhes do nosso dia a dia. Como diz Cecília Meireles: “felicidades certas, que estão diante de cada janela... é preciso aprender a olhar...” E a doença traz esse novo olhar para a vida.



**♀ O OUTUBRO ROSA** - As campanhas elucidativas como o Outubro Rosa são importantes para alertar que o diagnóstico precoce é essencial na caminhada para a cura. O câncer tem cura! Mas precisa ser diagnosticado e tratado com muita agilidade, paciência e fé! A vida deve ser a sua prioridade. Nesse tempo todo descobri a importância do “Ame-se e Cuide-se!”.

Trate do corpo físico, fazendo exercícios regulares, cuidando da sua alimentação, reduzindo o estresse e fazendo exames médicos periódicos. Cuide do seu emocional, mas cuide também do seu lado espiritual. Permita-se procurar por grupos de acolhimento e tratamento espiritual dentro da fé de cada um. Deixe-a transbordar e você vai perceber a presença de Deus ao seu lado. Um dia de cada vez!

## PROJETO



IDEALIZADO POR LUCIANA GOBBI, O PROJETO ‘LENÇOS DO BEM’ TEM COMO OBJETIVO PROMOVER ARRECADAÇÕES E DOAÇÕES DE LENÇOS ÀS MULHERES EM TRATAMENTO DE QUIMIOTERAPIA NO CAISM - CENTRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER - HOSPITAL DA MULHER - UNICAMP E AS CRIANÇAS DO CENTRO INFANTIL BOLDRINI.

A última **doação de lenços ao CAISM** foi em **24 de outubro**, dentro da programação do **Outubro Rosa do CAISM na Unicamp**.

O Projeto é aberto e quem se interessar em realizar doações ou atuar como “arrecadadora”, é só enviar uma mensagem ao Projeto Lenços do Bem!

Não aceitamos doações em valores.

Totalizamos 2.650 doações ao CAISM e Boldrini até julho de 2018.

Devido ao expressivo volume arrecadado, o **Projeto Lenços do Bem** englobará doações no próximo ano ao Hospital do Amor, Hospital Mário Gattí e Impac, além do CAISM na Unicamp e do Boldrini.

O Projeto conta com a adesão de 12 Grupos de colaboradoras, com mais de 100 voluntárias arrecadadoras ou que se dedicam na confecção de itens a serem doados pelo projeto.



**A** AGECEF/Campinas sediou o último Encontro Regional Sudeste realizado em quatro de agosto, no Mercure Hotel. A Associação recebeu dirigentes de oito AGECEFs dos estados de São Paulo, Espírito Santo, Minas Gerais e Rio de Janeiro que trataram de demandas e alinharam propostas de soluções da base para deliberação no 63º ENAGECEF e posterior encaminhamento à CAIXA.

No início, cada participante apresentou suas expectativas acerca dos debates delimitados na pauta do evento. O destaque nas declarações foi a necessidade de se propagar intensivamente os ideais das AGECEFs e FENAG, considerando as transformações na Empresa e demais bancos públicos, que demanda conscientizar os empregados sobre a união e engajamento das entidades num único objetivo, com estratégias bem fundamentadas para reforçar as bandeiras defendidas.

Ataíce Bergamin, presidente da AGECEF CAMPINAS, disse

que *“o encontro foi importante para corroborar com situações que são comuns na nossa região”*. Depois, esses mesmos dilemas e expectativas da base foram levadas para discussão no ENAGECEF. *“Esperamos poder levar uma palavra de alento aos empregados que atuam nas unidades de ponta”*, disse.

A diretora de comunicação, marketing e eventos da FENAG, Marilde Zarpellon, disse estar muito surpresa com a participação maciça de 24 colegas, sendo 13 mulheres: *“as pessoas estão realmente participativas, se preocuparam e estão aqui representando os colegas de suas unidades. É muito importante, à FENAG, sentir a realidade das agências. Todos trazem as demandas e debatemos a exaustão. Muito positiva esse engajamento, pois renderá boas propostas além das já vistas que relatam a ansia e a angústia que, de fato, existem nas agências. A realidade está exposta aqui. Esperamos que os demais encontros ocorram nesse mesmo nível”*.



## 63º ENAGECEF: AGECEF/CP VAI AO RIO

Delegação da Associação campineira representaram os gestores da CAIXA da Área C de SP



Integrantes da AGECEF/CP, Ataíce Bergamin, Joanina Rosa, Fred Pereira e Marcos Justino compareceram ao 63º ENAGECEF, promovido pela FENAG, na capital fluminense, nos dias 24 e 25 de agosto. Mais de 150 representantes de outras 30 AGECEFs de todo o País também estiveram presentes.

Neste encontro, as 62 propostas, elaboradas nos Encontros Regionais, foram, antes, discutidas por mesas temáticas e deliberadas pelo Condell durante os dois dias de trabalho. As pautas foram: gestão de pessoas, verticalização, CAIXA 100% Pública, Saúde CAIXA, organização do movimento associativo, FUNCEF, benefícios, tecnologia, desenvolvimento, Realize e diversos.

**A CAIXA** - O vice-presidente da VICLI, Paulo Henrique Costa, e o chefe de gabinete da presidência da CAIXA, Guilherme Cunha, representaram o presidente da Empresa, Nelson de Souza, e declararam que as ações do Movimento Gestor auxiliam na condução da CAIXA. Também falaram sobre os novos projetos da Matriz para aprimorar os atendimentos da rede.

**ATO SIMBÓLICO** - Dezenas de gestores foram até a Unidade da CAIXA Cultural do Rio de Janeiro e deram as mãos num abraço simbólico para defender o Saúde CAIXA e a CAIXA como empresa pública.

**SAÚDE CAIXA** - O assessor jurídico da FENAG, Rogério Ferreira Borges, tratou dos perigos ao Saúde CAIXA e pontos que lhe garantem. O advogado afirmou que o plano

tem origem no contrato de trabalho e não nos acordos coletivos, assim, é um direito adquirido que não pode ser disposto à negociação. O atual modelo de custeio apenas pode ser alterado desde que justificada e comprovada sua necessidade.

**FUNCEF** - O presidente da Fundação, Carlos Vieira, levou uma mensagem de esperança a todos os participantes da ativa considerando o novo cenário que se descortina com resultados que apontam para a sustentabilidade da FUNCEF.

**Inteligência Artificial** - A professora doutora Dora Kaufman, especialista em Redes Digitais, em sua palestra, tratou das mudanças tecnológicas na última década e a capacidade que estes dispositivos de automação tem de prever cenários e colaborar com soluções mais assertivas e pontuais.

**FENAG** - Mairton Neves, presidente da FENAG, expôs a relação das últimas atividades da Federação, ressaltando o encontro com o presidente da CAIXA, o ingresso das propostas do ENAGECEF anterior na pauta da mesa de negociação da Contec e o relacionamento com parlamentares que levou ao protocolo de ofício a respeito do Saúde CAIXA na Empresa. O Conselho Fiscal também aprovou as contas da edição anterior do encontro.

**+ FÉRIAS** - Nilson Moura, diretor de Investimentos e Participações da FENAG e o advogado da Federação, Bruno Frias, apresentaram como se deu a abertura de capital da FENAG Holding, a composição do capital social e o processo de aquisição de quotas.

# ASSÉDIO MORAL

A DOR INVISÍVEL É A MAIS CRUEL

## Pela **NÃO** violência nas organizações

*Sim, eu também já passei por assédio moral!*

**P**ara mim em um primeiro momento, foi como uma dor não aceita, como se eu tentasse me convencer, “isto não é nada, deixa para lá é só o jeito da pessoa”, pois era exatamente isto que eu ouvia dos meus colegas mais próximos.

Por mais, que eu me esforçasse a não admitir o que estava acontecendo, a dor aumentava e com isto, o medo e a insegurança começaram a afetar minhas relações, meu desempenho e, pouco a pouco, a minha saúde. Dormir já não era mais fácil como antes e o coração parecia acelerar mais do que o normal.

O **assédio moral** é uma forma de violência. Sentimos-nos feridos, pois é uma agressão à nossa dignidade. Entrar em contato e aceitar o que sentimos pode ser um dos primeiros passos de acolhimento diante da situação.

A **não violência**, por sua vez, vem do **sânscrito ahimsā**, o que significa ausência de desejo de ferir: é a prática pessoal de não causar sofrimento a si próprio ou a outros seres sob qualquer circunstância. Norteia-se fundamentalmente pelo princípio de integridade e respeito à condição humana.

A não violência compreende que o fim é consequência dos meios, uma releitura de “**o fim justifica os meios**”. Hoje percebemos o alcance de resultados muitas vezes não sustentáveis, principalmente quanto à saúde emocional das pessoas. Estratégias para atingimento de metas, carregadas por desrespeito, discriminação, raiva, exclusão, certamente, não contribuirão para um fim que considere a dimensão humana.

A comunicação não violenta (CNV), também conhecida como comunicação empática nos faz lembrar da nossa humanidade como uma forma de equilíbrio para a conquista

de resultados integrando a esfera emocional e relacional. Marshall Rosenberg define a abordagem em “**habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem a capacidade de continuarmos humanos, mesmo em condições adversas**”, ou seja, um modo de diálogo que transcenda a polarização da passividade e agressividade e encontre o caminho do meio, por meio da autoempatia, escuta ativa e expressão autêntica.

Olga Botcharova explica que o ciclo da violência se quebra quando há a consciência, aceitação e expressão da dor. A autoempatia pode contribuir primeiramente como uma ação de autocuidado, ajudando a nos conectar com os sentimentos e necessidades que foram feridos em uma situação de agressão, considerando também a possibilidade de empatia com o agressor, ficando a questão: **por que ele (a) faz o que faz?**

A escuta e expressão autêntica intencionam a partilha de sentimentos, necessidades e pedidos numa linguagem que mantenha o respeito para consigo e para com o outro de maneira que cuide do segundo princípio da não violência, a sarvodaya que significa “**bem comum**”, como um caminho a ser trilhado por meio de novas formas de relações que cuide do bem estar de todos.



**“Quando sinto que fui ouvido e escutado, consigo perceber meu mundo de maneira nova e ir em frente.” Carl Rogers**

**ANDRESSA MIASHIRO é Psicóloga, pós-graduada em Administração em RH pela FAAP e em Psicodrama pela PUC/SP. Idealizadora e professora de Formação de Coaching com Psicodrama para Psicólogos e Psicodramatistas, mentora e supervisora de coaches. Coautora do livro “O Poder do Coaching” e coordenadora do dossiê sobre Psicodrama da Revista Coaching Brasil Ed. 47.**

Expediente: Nossa Voz é uma publicação trimestral da AGECEF/CP - Associação de Gestores da Caixa Econômica Federal de Campinas dirigida a seus associados. A reprodução parcial ou total é permitida somente com prévia autorização e desde que mencionada a fonte: “Nossa Voz (AGECEF/CP)”

Diagramação e Projeto Gráfico e Editorial: Articulando Comunicação - Fotos: Arquivo AGECEF/CP

Endereço: Av. Anchieta 173 conj 118 - Campinas / SP

Telefones: (11) 99939-2676 / (11) 98780-1743 | Email: agecefcp@ig.com.br | [www.facebook.com/pg/AgecefCP](https://www.facebook.com/pg/AgecefCP)