



Jornal da

# ASFUB

Informativo da Associação dos Servidores da Fundação  
Universidade de Brasília - Ano VII - Número 16 - Fevereiro/2011

## **ASFUB: uma associação presente na vida dos servidores!**

Para se contrapor aos elevados custos de um plano de saúde, somado ao caos que se instalou na saúde pública do DF, a ASFUB é uma opção para os associados em casos de saúde que não requeiram intervenção cirúrgica ou internação.

Temos várias especialidades e realizamos uma média de mil consultas gratuitas por mês para os associados e dependentes. Se imaginarmos a importância da ASFUB na vida de tantas pessoas que teriam

de enfrentar filas imensas, com o risco até de não serem atendidas, para tratar de casos que recebem aqui o diagnóstico e o tratamento corretos, muitos dariam o valor que esta Associação realmente merece.

Não deveríamos enfrentar tanta inadimplência como ocorre, e, caso a Associação fosse de fato valorizada, ou seja, com todos os associados autorizando o desconto em conta corrente poderíamos crescer mais e oferecer serviços melhores.

Desconhecemos outra associação que ofereça os serviços que a ASFUB oferece aos seus associados e dependentes e temos esperança de que essa situação possa se resolver. Se, de fato, ocorrer essa conscientização poderemos contratar mais especialidades e ampliar o atendimento.

Uma nova gestão se iniciará ainda neste mês e queremos que a ASFUB tenha vida longa, se fortalecendo e crescendo cada vez mais.



**Veja como ser associado  
do SESC  
PÁGINA 04**

**Prestação de Contas  
de 2010  
PÁGINA 05**

**Renovação do contrato do PIJ  
está indefinido  
PÁGINA 03**

# Editorial

## Sete anos de dedicação à ASFUB

Depois de sete anos de muito trabalho e dedicação à ASFUB, quero fazer um balanço desse período e também um agradecimento aos que me acompanharam, direta ou indiretamente, nessa jornada.

Quero agradecer a todos os profissionais da ASFUB: médicos, dentistas, funcionários e associados pela dedicação ao trabalho, pelo compromisso de atender bem aos pacientes, pelo apoio à entidade. Saio com a certeza de que fizemos o que poderia ser feito, sempre com muito esforço e, na maioria das vezes, superando a falta de recursos e a estrutura disponível.

Deixo uma Associação muito melhor do que aquela que encontrei há sete anos: falida, desacreditada e em precárias condições físicas.

Continuarei sócio da ASFUB, como sempre fui, e estarei à disposição dentro das limitações impostas a um associado, desejando que a Associação tenha no futuro dias melhores, sem o fantasma da inadimplência que sempre rondou o meu mandato e, apesar disso, funcionamos com autonomia e sem qualquer ajuda externa.



Nessa próxima gestão que se inicia farei parte do Conselho Deliberativo que é o órgão máximo da ASFUB, e se precisarem da ajuda de um conselheiro, desde já me coloco como um colaborador.

Levo boas lembranças, muitos amigos que fiz durante esses sete anos e a esperança de que a Associação continue prestando um serviço cada vez melhor para os associados e seus dependentes.

**Van Reis - Presidente**



**DIRETORIA EXECUTIVA:** **Presidente** – Vandelcy da Silva Reis, **Vice Presidente** – Agnelo José Camelo Pereira da Silva, **Diretor Financeiro** – José Sinval Mascarenhas da Silva – **Diretor Administrativo** – Valdeci da Silva Reis, **Diretor de Comunicação** – Agatha Rita Doroteia Tavares Guerra, **Diretor de Patrimônio** – Arenildo Soares Alves, **Vice-Diretor de Patrimônio:** Manoel Martin J. Filho, **Diretor de Transportes-** Wilson Rodrigues de Oliveira, **Vice-Diretor de Transportes** - Noé Fernandes dos Anjos, **Diretor do PIJ-**Prof. Hugo Clemente de Araújo, **Vice-Diretora do PIJ** – Maria do Socorro V. Moreira, **Diretor de Planejamento** – Walcymar Pereira Santiago, **Diretor de Informática** – Flamarion Antonio Araújo Costa, **Diretor Comercial** – Elias Andrade dos Santos, **Diretora Social** – Eurides Araújo Costa Pessoa, **Vice-Diretora Social** – Cleide Riva V. Cotrim, **Diretora de Turismo** – Jane Maria Ferreira Lima, **Diretor de Esportes** – Antonio Djalma Santos, **Diretor de Cultura** – Nelcione Pereira Cordeiro, **Diretor de Artes Gráficas** – Geraldo Amorim da Silva, **Diretora de Saúde** – Aidil Alcoeres Coelho.

**CONSELHO DELIBERATIVO:** Vandelcy da Silva Reis - Agnelo José Camelo Pereira da Silva - Weglissom Medeiros Ferreira - Remival Nunes Lemes - Hugo Clemente de Araújo - Walcymar Pereira Santiago e Agatha Rita Doroteia Tavares Guerra. **SUPLENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO:** Edejává Rodrigues Lira - Prof. Jonatas de França Barros - Dinuari da Rocha Souza - João Carlos H. Zambano - Noé Fernandes dos Anjos. **CONSELHO FISCAL:** Ornil Claro Costa - José Lucena de Melo e Francisco Edison Souza Bacelar. **SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL:** Lucas Vieira Filho e Élson Rodrigues de Souza. **COORDENAÇÃO DE ESPORTES:** Joaquim Milton de Oliveira e Osmar Ferreira da Silva. **COORDENAÇÃO DE APOSENTADOS:** Uilson Pereira da Silva. **Gerente Administrativo:** Pedro Borges Frazão.

**ASFUB** - Endereço: Campus Universitário (ao lado da Colina) - Tel.: 3307-1088/ 3307-3388/ 3307-1960/ 3307-3262/ 3307-1153

E-mail: asfub@unb.br - Site: www.unb.br/asfub - jornalista: Walkiria Simões - Reg. 1568

## PIJ – Renovação do Contrato

Em dezembro nos foi solicitada toda a documentação do PIJ, além de documentos pessoais da diretoria da ASFUB, objetivando a renovação do contrato entre esta Associação e a FUB.

No entanto, até a presente data não nos foi dada qualquer resposta.

A situação é esta: indefinição.

Com a palavra a Reitoria.



## Abrigo para o compressor



Compressor é o aparelho que leva ar comprimido para as cadeiras e canetas dos dentistas. Ele funciona em local provisório, dentro da sede da ASFUB, provocando muito barulho que incomoda funcionários e pacientes.

Depois de longo período de espera, a pedido da ASFUB, a Prefeitura da FUB está construindo um abrigo para o compressor que agora ficará em local apropriado.



## Pilates e Fisioterapia



No período de 08 às 18h os associados da ASFUB podem contar com o serviço de fisioterapia e pilates na sede da Associação. Na fisioterapia, a área mais procurada é a da ortopedia com infravermelho, ultra-som, estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) e cinesioterapia, informa a fisioterapeuta Priscila Guerra de Oliveira.

Pilates é um método de alongamento e exercícios físicos que se utilizam do peso do próprio corpo em sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios profundamente alicerçados na anatomia humana, capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.

### As indicações para o método são:

1. Melhorar a postura;
2. Aumento da capacidade de concentração;
3. Desenvolvimento de força e flexibilidade;
4. União entre corpo e mente;
5. Alívio do estresse; e
6. Consciência corporal.

### Os preços são os seguintes:

Associado da ASFUB – R\$ 25,00 a seção  
 Não Associado – R\$ 35,00 a seção  
 Fisioterapia  
 Associado da ASFUB – R\$ 15,00 a seção  
 Não Associado – R\$ 25,00 a seção

# Como ficar sócio do SESC

O servidor da UnB, sócio da ASFUB, pode também se associar ao SESC, com plano familiar (titular e dependentes) ao preço único de R\$ 23,00, podendo usufruir em qualquer unidade do DF.

O SESC tem várias áreas de atuação como lazer, educação, saúde, esportes, cultura, ação social e academia, com preços mais acessíveis que os praticados no mercado ou gratuito para o associado em algumas áreas.

**Os mais procurados pelos associados são:**

## Academias

Ao todo são sete academias, localizadas no SESC Estação 504, SESC Presidente Dutra, SESC 913 Sul, SESC Taguatinga Sul e Norte, Centro de Atividades SESC Gama e Centro de Ati-

vidades SESC Ceilândia. Os espaços funcionam das 6h às 22h e contam com estrutura completa para prática de musculação e ginástica. Nas academias, os alunos podem encontrar, além da musculação e da parte ergométrica, aulas de jump, localizada, alongamento, yoga, pilates, entre outros. Para ingressar nas academias é preciso fazer exame médico e avaliação física, que podem ser realizados na própria Unidade.

## Restaurantes

Dentro do SESC-DF, a saúde também está relacionada à alimentação, e, por isso, é uma das preocupações. Atualmente, há restaurantes presentes em cinco unidades, oferecendo café da manhã, almoço, caldos e cremes e ainda em duas uni-



dades móveis que disponibilizam café da manhã, caldos e cremes. As refeições são

elaboradas a partir de um cardápio balanceado e criado por nutricionistas.

## Laboratório já está funcionando

Os associados da ASFUB já têm à sua disposição um laboratório de coleta e exames de análise clínica sem a necessidade de se deslocar do campus da UnB.

Há, inclusive, um projeto de ampliação do laboratório para que ofereça maior conforto aos pacientes.



## Gratuidades na ASFUB para associados e dependentes

Clínica Médica, Cardiologia, Dermatologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Pediatria, Psicologia, Nutricionista.

### Outros Serviços prestados pela ASFUB:

Acupuntura

(o paciente leva o conjunto de agulhas e os procedimentos são gratuitos)

### Serviços Odontológicos

-Atendimento em ortodontia e em todas as especialidades, com exceção de implante dentário.

-Os preços praticados correspondem a descontos que variam entre 10% a 40% na tabela da ABO.

### Serviços Terceirizados:

Estética, Fisioterapia e Laboratório de Análises Clínicas.

### Farmácia na ASFUB

Os genéricos têm descontos que variam de 10% a 50%. Os demais produtos também contam com descontos especiais. Venha conhecer a Drograria ASFUB.

**ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES DA FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - ASFUB**  
**BALANÇO PATRIMONIAL LEVANTADO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2010**

ATIVO		R\$
<b>ATIVO CIRCULANTE</b>		<b>534.235,56</b>
<b>Disponibilidades Financeiras</b>		
Caixa e Bancos	62.517,41	63.577,41
Suprimento de Fundos	1.060,00	
<b>Direitos</b>		
Contribuições	63.076,18	470.658,15
Programas/Convênios	400.591,74	
Outros Valores a Receber	6.990,23	
<b>ATIVO NÃO CIRCULANTE</b>		<b>352.091,26</b>
<b>Investimentos</b>		
<b>Imobilizado</b>		<b>345.440,52</b>
Móveis e Utensílios	22.956,09	
Máquinas e Equipamentos	66.016,94	
Veículos	128.523,92	
Instalações	5.963,01	
Computadores e Periféricos	29.100,89	
Equipamentos Médicos/Odontológicos	15.878,41	
Sistema de Comunicação	15.652,52	
Benef em Propriedade de Terceiros	58.784,23	
Marcas e Patentes	2.860,00	
(-) Depreciações Acumuladas	(295.491)	
<b>TOTAL DO ATIVO</b>		<b>886.326,82</b>
PASSIVO		R\$
<b>PASSIVO CIRCULANTE</b>		<b>389.700,43</b>
<b>Obrigações de Curto Prazo</b>		
Salários a Pagar	36.072,25	
Obrigações Trabalhistas	19.567,85	
Obrigações Tributárias	3.748,98	
Fornecedores	30.904,23	
Convênios/Programas	263.824,59	
Empréstimos	20.505,46	
Outras Obrigações	15.077,07	
<b>PATRIMÔNIO SOCIAL</b>		<b>496.626,39</b>
Patrimônio Social	1.007,53	
Superavit Acumulados	495.618,86	
<b>TOTAL DO PASSIVO</b>		<b>886.326,82</b>

VANDELICY DA SILVA REIS  
Presidente

MARIA MADALENA FERREIRA DOS SANTOS  
Contador - CRC 5937 - DF

A  
S  
F  
U  
B

Presta  
Contas



**ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES DA FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - ASFUB**  
**DEMONSTRAÇÃO DO RESULTADO LEVANTADO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2010**

RECEITA OPERACIONAL BRUTA (1)		R\$
Mensalidade de Associados	1.068.059,54	1.470.892,59
Serviços Odontológicos	259.786,75	
Infanto-Juvenil - PIJ	69.520,61	
Demais Receitas	73.525,69	
DESPESAS OPERACIONAL BRUTA (2)		R\$
<b>Despesas Assistências</b>		
Despesas c/Pessoal e Encargos	405.299,36	840.642,13
Despesas Sociais	434.342,77	
<b>Despesas Administrativas</b>		
Despesas c/Pessoal e Encargos	294.359,46	558.816,72
Despesas Gerais	264.457,26	
<b>RESULTADO DO EXERCÍCIO (1-2)</b>		<b>71.433,74</b>

VANDELICY DA SILVA REIS  
Presidente

MARIA MADALENA FERREIRA DOS SANTOS  
Contador - CRC 5937 - DF

**ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES DA FUB - ASFUB**  
**DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO - SINTÉTICA**  
**PERÍODO DE JANEIRO A DEZEMBRO DE 2.010**

Em Reais

CONTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
<b>RECEITAS (1)</b>	<b>99.724,84</b>	<b>104.135,01</b>	<b>106.294,20</b>	<b>114.479,08</b>	<b>111.885,08</b>	<b>106.404,97</b>	<b>113.087,28</b>	<b>114.047,49</b>	<b>115.623,31</b>	<b>160.260,24</b>	<b>208.383,89</b>	<b>116.567,20</b>	<b>1.470.892,59</b>
Associados	70.736,78	73.400,52	78.761,36	78.982,18	76.965,09	74.322,82	76.720,19	79.697,92	80.648,60	123.994,71	174.699,62	79.129,75	1.068.059,54
Odontológicas	21.952,37	16.826,85	12.784,90	22.920,97	22.473,92	22.424,66	24.963,42	23.375,35	24.105,76	23.042,49	21.341,00	23.575,06	259.786,75
Infanto-Juvenil-PIJ	2.512,50	5.651,50	5.235,00	7.103,00	6.203,03	5.105,00	6.005,70	6.460,73	5.808,55	7.042,50	6.313,60	6.079,50	69.520,61
Demais Receitas	4.523,19	8.256,14	9.512,94	5.472,93	6.243,04	4.552,49	5.397,97	4.513,49	5.060,40	6.180,54	6.029,67	7.782,89	73.525,69
<b>DESPESAS (2)</b>	<b>108.847,93</b>	<b>104.899,09</b>	<b>110.133,74</b>	<b>108.080,17</b>	<b>105.609,17</b>	<b>108.081,23</b>	<b>107.979,48</b>	<b>110.565,36</b>	<b>117.657,10</b>	<b>107.145,99</b>	<b>123.042,41</b>	<b>187.417,18</b>	<b>1.399.458,85</b>
<b>Pessoal e Encargos</b>	<b>56.838,76</b>	<b>52.204,87</b>	<b>55.703,07</b>	<b>52.951,88</b>	<b>53.392,54</b>	<b>53.691,46</b>	<b>53.385,48</b>	<b>55.180,15</b>	<b>54.782,77</b>	<b>53.649,30</b>	<b>56.912,17</b>	<b>101.966,37</b>	<b>700.658,82</b>
Administração	21.659,36	19.319,07	23.467,82	20.847,92	22.435,76	23.831,09	24.276,61	20.963,62	21.204,91	24.718,49	25.659,56	45.975,25	294.359,46
Assistencial	35.179,40	32.885,80	32.235,25	32.103,96	30.956,78	29.860,37	29.108,87	34.216,53	33.577,86	28.930,81	31.252,61	55.991,12	406.299,36
<b>Despesas Gerais</b>	<b>52.009,17</b>	<b>52.694,22</b>	<b>54.430,67</b>	<b>55.128,29</b>	<b>52.216,63</b>	<b>54.389,77</b>	<b>54.594,00</b>	<b>55.385,21</b>	<b>62.874,33</b>	<b>53.496,69</b>	<b>66.130,24</b>	<b>85.450,81</b>	<b>698.800,03</b>
Administrativas	13.143,49	14.003,40	14.704,14	14.087,25	14.056,08	13.832,32	17.486,19	16.723,74	19.216,74	13.139,23	24.366,63	38.470,17	213.229,38
Assistências	36.291,24	36.176,36	36.417,53	37.497,37	34.947,48	37.821,18	34.370,08	35.430,15	37.104,53	35.083,25	35.133,01	38.070,59	434.342,77
Material de Consumo	4.683,62	7.954,26	7.564,19	8.375,09	7.972,32	8.715,30	3.722,01	7.177,10	9.605,39	4.726,07	7.836,15		85.929,80
Serviços Prestados	31.607,62	28.222,10	28.853,34	29.122,28	26.975,16	29.105,88	30.648,07	28.253,05	27.499,14	27.484,95	30.406,94	30.234,44	348.412,97
Outras Despesas	2.574,44	2.514,46	3.309,00	3.543,67	3.213,07	2.736,27	2.737,73	3.231,32	6.553,06	5.274,21	6.630,60	8.910,05	51.227,88
<b>RESULTADO (1-2)</b>	<b>-9.123,09</b>	<b>-764,08</b>	<b>-3.839,54</b>	<b>6.398,91</b>	<b>6.275,91</b>	<b>-1.676,26</b>	<b>5.107,80</b>	<b>3.482,13</b>	<b>-2.033,79</b>	<b>53.114,25</b>	<b>85.341,48</b>	<b>-70.849,98</b>	<b>71.433,74</b>

VANDELICY DA SILVA REIS  
Presidente

MARIA MADALENA FERREIRA DOS SANTOS  
Contador - CRC 5937 - DF

# Suco da lua emagrece com saúde

"Quer diminuir a absorção de gordura e açúcar pelo organismo? Tome o suco da lua!" Essa é a recomendação do nutrólogo José Alexandre Portinho para quem o procura com o objetivo de afinar a silhueta de forma saudável.

Com uma nova fórmula, ele auxilia no processo de emagrecimento e também previne o envelhecimento precoce, reduz os níveis do colesterol, melhora o funcionamento do intestino.

## Receita do suco da lua - Ingredientes\*

- Entre 150 ml e 200 ml de água
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 banana
- 2 ameixas secas
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja
- 1 colher (sopa) de quinoa
- 1 colher (sopa) de fibra de maracujá ou fibra de maçã.

## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador.

Atenção - Antes do preparo, cubra a linhaça com água e deixe-a de molho por oito horas. O procedimento facilita a absorção dos componentes da semente pelo organismo.

**Como ingerir** - Beba o suco uma vez ao dia, no lanche da manhã.

\*Ingredientes à venda em casas de produtos naturais

## Como a bebida pode ajudar o corpo a secar?

As fibras solúveis contidas nesse suco diminuem a absorção de gorduras no intestino, levando à redução do peso. De que maneira ocorre a redução da absorção de gordura?

Durante o processo digestivo, as fibras dos ingredientes utilizados no preparo

do suco da lua aderem às moléculas de gordura, impedindo que até 1/3 delas sejam absorvidas pelo nosso organismo. As fibras contidas nas bebida também têm a capacidade de se associar às moléculas de açúcar e eliminar até 1/3 delas.

## Os benefícios de cada ingrediente

**Banana** - Componentes: Fibra, potássio, fósforo, ferro, magnésio e vitaminas A, B, C e E - **Benefícios:** Melhora o trânsito intestinal, dá energia, combate a anemia e diminui câibras

**Linhaça** - Componentes: Fibra, vitamina E e complexo de vitaminas B, Ômega 3 e 6, proteínas, potássio e sódio **Benefícios:** Auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e ameniza os sintomas da TPM

**Ameixa** - Componentes: Fibra, vitaminas A e B, cálcio, fósforo e potássio **Benefícios:** Regula a flora intestinal e ajuda a absorver o ferro dos alimentos

**Quinoa** - Componentes: Fibra, proteínas, cálcio, ferro, zinco, isoflavona e vitaminas do complexo B - **Benefícios:** Previne contra osteoporose e câncer de mama e ajuda a combater problemas do fígado

**Soja em pó** - Componentes: Fibra, proteínas, isoflavonas, ferro e magnésio **Benefícios:** Alivia os sintomas da menopausa e previne a hipertensão

**Fibra de maracujá** - Componentes: Fibra, vitaminas A, B e C, ferro, fósforo, cálcio e magnésio - **Benefícios:** Diminui as taxas de açúcar no sangue e dá saciedade

**Fibra de maçã** - Componentes: Fibra, potássio, vitaminas C, E e do complexo B - **Benefícios:** Reduz o colesterol e previne doenças do coração

Fonte: Revista Viva Edição 578 – site: [www.vivamais.com.br](http://www.vivamais.com.br)



# ÓTICA MANHATTAN

Não perca as promoções incríveis em armações receituário e solar preparadas especialmente para você!

Tudo o que você procura em lentes de contato refrativas e estéticas, armações, receituário e solares. Consertamos óculos, relógios, calculadora hp e agenda eletrônica

**ATENÇÃO CONVENIADO E ALUNO DA UNB: DESCONTOS DIFERENCIADOS PREPARADOS PARA VOCÊ!**

## DICA ÓTICA MANHATTAN:

Para maior duração de seus óculos – mantenha-os regularmente ajustados; guarde-os em estojo próprio; evite limpá-los a seco; caso necessário, lave-os em água corrente utilizando algodão e detergente neutro, secando-os com papel absorvente ou pano macios.

LOJAS: \*CAMPUS DARCY RIBEIRO, ENTRADA PRINCIPAL ICC SUL- UNB

\*SCLN 309 BL. E LJ 68 – BRASÍLIA

3347. 4470 / 3340 8084  
oticamanhattan@gmail.com

