São José dos Campos

Suplemento Integrante do Jornal do Sênior

Nov./Dez. de 2015 - Nº. 78

Boletim do SÊNIOR

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

EDITORIAL

Sempre ao findar um ano, fazemos uma reflexão sobre o que vivenciamos e projetamos sonhos para o ano que se aproxima, buscando não repetir os erros cometidos, mas sim, deles extrair aprendizado para um futuro melhor.

Através dessa mensagem, síntese do que observamos, pretendemos reafirmar o compromisso assumido pela nossa Associação de buscar, incansavelmente, as melhores alternativas para defesa dos interesses dos seus associados, assim como, lhes proporcionar eventos educativos, congraçamentos, lazer e orientações em situações adversas.

As frases motivadoras, e aquelas que provocam incentivos para o enfrentamento das dificuldades, devem sempre ser lembradas, pois são elas que contribuem para que não desistamos de buscar a compreensão, a partilha, a união, o amor e a serenidade.

Que o ano novo que se avizinha chegue, primeiramente, permitindo a todos, muita saúde e coragem para enfrentar as dificuldades que por ventura surjam, e que tenham muita alegria para viver intensamente o futuro.

Nesta oportunidade agradecemos aos colaboradores e funcionárias desta Regional, que se dedicam e se fazem presentes frequentemente para a solução das questões cotidianas, assim como, na organização dos eventos que nos tornam próximos e unidos, e aos associados que nos prestigiam com sua confiança.

Agradeçamos, principalmente, a DEUS pela oportunidade do aprendizado que tivemos nesse ano que está a findar, e o dom da vida que nos foi concedido, prometendo-lhe que seremos sempre, efetivamente, otimistas e muito felizes.

FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO!

Domingos Narciso Lopes
Superintendente Regional AAFC/São José dos Campos

Um Natal e Ano Novo cheio das mais alegres flores, dos mais perfeitos pensamentos, de uma luz imensa que lhe ilumine os caminhos, e principalmente, com todos aqueles sonhos que só Deus pode permitir que tenhamos.

Em razão das comemorações de fim de ano, segue calendário de funcionamento da regional de São José dos Campos.

Data	
24/12/2015 e 25/12/2015	SEM EXPEDIENTE/NATAL
31/12/2015 e 01/01/2016	SEM EXPEDIENTE/ANO NOVO

CADASTRE SEU E-MAIL ATRAVÉS DO ENDEREÇO: sjcampos@aafc.org.br, E RECEBA EM PRIMEIRA MÃO O BOLETIM DO SÊNIOR

PARA USO DOS CORREIOS

- ☐ MUDOU-SE
- ☐ DESCONHECIDO
- ☐ RECUSADO
- ☐ FALECIDO
- ☐ AUSENTE
- ☐ NÃO PROCURADO
- ☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
- ☐ NÃO EXISTE Nº INDICADO
- ☐ INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ___/___/___ _____ RESPONSÁVEL

Mala Direta Básica
9912251031/DR/SPI
AAFC
Correios

DEVOLUÇÃO GARANTIDA
CORREIOS

RECADASTRAMENTO

ATENÇÃO ASSOCIADOS

NO MÊS DO SEU ANIVERSÁRIO FAÇA SEU RECADASTRAMENTO, CONFORME SUA SITUAÇÃO:

1 – COMPLEMENTADO – LEI 4819/58

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela Secretaria da Fazenda para realizar seu recadastramento, dirija-se a Seccional DSD/04 – Secretaria da Fazenda, Travessa Roque Bonafé, 50 – Jardim Sônia Maria, Taubaté, SP. Acesso pela saída 107 da Rodovia Presidente Dutra, próximo ao DER e da Rodoviária Nova. Levar:

- Comprovante de endereço, atualizado.
- Cópia simples do RG e do CPF
- Extrato atualizado do beneficio do INSS (o extrato esta disponível no site da Previdência Social) – www.previdenciasocial.org.br – Observação.

No caso de recadastramento via formulário, você pode consultar o site da Secretaria da Fazenda para instruções do preenchimento – www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova ou pelo 0800-171110.

2 – SUPLEMENTADO

Compareça nas Agencias do Banco Santander onde seu beneficio é depositado pela Fundação - Cesp.

3 – APOSENTADOS DA BANDEIRANTE.

Prezados aposentados e pensionistas:
A ENERPREV está iniciando o recadastramento anual dos seus assistidos.
A mesma está enviando correspondências contendo: formulário do recadastramento e as orientações adicionais.
Caso ocorram perdas e extravios das correspondências ou em caso de dúvidas, orientamos a entrarem em contato com a ENERPREV através dos telefones:
(11) 2185-5485 / (11) 2185-5611 / (27) 3348-4257 ou por e-mail: enerprev.sp@edpbr.com.br ou enerprev.es@edpbr.com.br (Espírito Santo).

UTILIDADE PÚBLICA

ISENÇÃO DE IMPOSTOS E TARIFAS: SAIBA QUEM TEM DIREITO

Você sabia que a legislação brasileira concede benefícios especiais para portadores de doenças graves ou deficiências?

Pela lei, quem se enquadra nessas categorias pode pleitear isenção de vários impostos e tarifas, mas muita gente deixa de exigir o benefício simplesmente por desconhecer esse direito.

No caso da aquisição de veículos, por exemplo, quem sofre com a diminuição da força ou da sensibilidade de membros ou de partes do corpo com consequente perda de mobilidade e deficientes físicos e mentais podem requerer isenção de IPI, IOF, ICMS e de IPVA na compra de veículos automáticos e adaptados – seja para a própria pessoa dirigir ou no caso de ter um representante legal como condutor. Além disso, é possível solicitar a liberação do rodízio em alguns casos.

A lei também isenta de IR os portadores de doenças graves ou deficiências, aposentados ou que recebem pensão. A lista de doenças consideradas graves que garantem os benefícios é extensa e pode ser consultada pela internet, no site da Receita Federal: http://idg.receita.fazenda.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes. Neste mesmo link é possível ficar por dentro dos procedimentos para usufruir da isenção.

A liberação do saldo do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e do PIS/PASEP para custear o tratamento de males crônicos e degenerativos é outra concessão da lei, bem com o a gratuidade de passagens de ônibus, trem ou metrô dentro de um mesmo estado.

Para ficar isento da cobrança de imposto ou de tarifa, é preciso comprovar a condição de portador de doença grave com um laudo pericial emitido por serviço médico oficial.

Fonte: Revista 22 – Edição Maio/Junho de 2015. Revista Bem Estar Funcesp.

AGRADECIMENTO

Agradecemos imensamente a participação dos associados que se uniram a nós e mostraram-se solidários à Campanha do Agasalho 2015, doando agasalhos e cobertores que foram repassados aos realizadores da campanha, que neste ano teve como tema: *"A Solidariedade Aquece"*, e foi promovida pelo Fundo Social de Solidariedade, da Prefeitura de São José dos Campos, que se encarrega de realizar a distribuição nos bairros e comunidades da redondeza.

COMUNICADO:

Aviso aos Aposentados da Eletropaulo:

A Bandeirante Energia cortou o beneficio de desconto de energia elétrica.

Para reaver o desconto, apresentar na agencia da Bandeirante mais próxima os seguintes documentos: • CPF + RG (Ou Carteira Nacional de Habilitação – CNH); • Extrato do benefício - (holerite) ou carta de concessão da aposentadoria; •Comprovante de endereço.

COMUNICADO:

Em novembro e dezembro a assistente social estará no Distrito de Taubaté nos dias:

Data	Horário
20/11/2015	Das 8h00min as 14h00min
04/12/2015	Das 8h00min as 14h00min

Nos demais dias os atendimentos serão realizados normalmente na regional de São José dos Campos, das 09h30min às 15h30min.

AAFC MULHER

REUNIÕES MENSAIS

Participe das nossas reuniões conforme o calendário.
Traga 1 quilo de alimento não perecível.

INFORMATIVO

CALENDÁRIO DE REUNIÕES DOS ASSOCIADOS

No dia 25/11/2015, em razão da confraternização em São Lourenço/MG não haverá reunião.
Tendo em vista as comemorações de fim de ano no mês de dezembro não haverá reunião.

CALENDÁRIO DE REUNIÕES AAFC MULHER

No dia 25/11/2015, em razão da confraternização em São Lourenço/MG não haverá reunião.
No dia 18/11/2015 faremos a reunião de encerramento e confraternização com as mulheres às 14h00min.

Associação dos Aposentados da Fundação CESP

O **Boletim do Sênior-São José dos Campos** é uma publicação bimestral da **Associação dos Aposentados de São José dos Campos**, que circula entre os associados do Vale do Paraíba, Sul de Minas Gerais e Litoral Norte Paulista.

Superintendente de Regional: Domingos Narciso Lopes
Suplente de Regional: Maria Helena de Campos Soares
Distrito de Taubaté: José Antunes Cursino

REDAÇÃO:
Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista - S.J.Campos
Telefone/fax: (12) 3922 8487 • 3913 2178
e-mail: sjcampos@aafc.org.br • www.aafc.org.br
Distrito Taubaté: (12) 3621-3677

Tiragem: **1.200 exemplares**.
Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte

Diagramação: ANTONIO GONÇALVES - (12) 3206-0270
Impressão: JAC GRÁFICA EDITORA - (12) 3922-9091

APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DO PLANO PSAP/ELETROPAULO.

Os associados aposentados da Eletropaulo que assistiram a apresentação da proposta de mudanças no regulamento do plano previdenciário PSAP/Eletropaulo, ilustrada pelo representante daquela empresa, Sr. Luís Carlos Salles Cota – Especialista em plano de previdência, não só receberam em detalhes as alterações do plano como também a forma que ocorrerão as migrações, desde que voluntárias, e ainda tiveram a oportunidade de dirimir suas dúvidas.

Esse evento, proporcionado pela AAFC – Associação dos Aposentados da Fundação CESP, contou com a presença do seu Diretor de Comunicação, Sr. Walney G. Góes, e dos representantes da Fundação CESP; Sr. Euzébio da Silva Bonfim – Diretor da área de Previdência e da Sra. Simone Cardoso – da área de Comunicação & Marketing.

Na ocasião, ficou salientado que somente após a aprovação da PREVIC (entidade de fiscalização e de supervisão das atividades fechadas de previdência complementar – fundos de pensão) e depois da ampla divulgação e esclarecimentos aos aposentados, é que as alterações aprovadas serão implementadas.

JOGOS DE SALÃO

Em 28 de outubro de 2015, aconteceu na regional, o tão esperado jogos de salão.

Nosso encontro foi um sucesso, alegre, descontraído e contou com a presença significativo número de associados, que após as competições deliciaram-se com o churrasco.

Mal podemos esperar para a próxima edição!

OPORTUNIDADE DE USUFRUIRMOS DO SESC – BERTIOGA/SP.

O SESC, através do projeto viajante, oferece aos seus associados a possibilidade de curtirem uma semana com pensão completa em suas instalações na colônia de Bertioga.

Nossa Associação mantém parceria com o SESC através de programa social, porém, para que possamos utilizá-lo é necessário que seja efetuada matrícula junto ao mesmo.

Para juntarmos um grupo buscando o aproveitamento desta oferta, no mês de setembro de 2016, solicitamos que associados interessados entrem em contato com a nossa Regional, a fim de que possamos realizar um cadastro, haja vista que há limitação de 46 pessoas.

CAMPANHA DE SAÚDE

No mês de novembro, a campanha de saúde aborda o tema: "Câncer de Próstata" e no mês de dezembro "Surdez".

Confiram abaixo as especificações das doenças.

CÂNCER DE PRÓSTATA.

É um tumor que ocorre na próstata, glândula localizada na zona da bexiga, cercando a uretra.

Normalmente, o tumor tem um lento crescimento e não apresenta sintomas até que alcance tamanho considerável. Esse câncer se desenvolve principalmente em homens com idade superior a 50 anos ou naqueles que possuem casos na família, esses são mais raros, atingindo apenas 10%. Para detectar o tumor, a pessoa deve se submeter ao exame de toque retal e PSA (dosagem do antígeno prostático específico). Esses exames também identificam outros problemas na região da próstata.

SINTOMAS:

Na sua grande maioria, os sintomas estão relacionados à obstrução urinária, podendo estar também relacionados à infecção urinária. Dentre eles, podemos citar:

- Dificuldade de iniciar a micção;
- Perda da força e do calibre do jato urinário;
- Dor ao urinar;
- Várias micções noturnas;
- Retenção de urina;
- Dores na coluna, fêmur e bacia;
- Sangue na urina (hematúria);
- Perda de peso

É importante frisar que em muitos casos a doença é totalmente silenciosa. Muitos desses sintomas também estão associados a doenças benignas, daí a importância do exame com urologista.

Fatores de risco.

Assim como em outros cânceres, a idade é um fator de risco importante, ganhando um significado especial no câncer de próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam exponencialmente após a idade de 50 anos.

Detecção precoce.

O aumento observado nas taxas de incidência pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos, pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida do brasileiro.

Na maioria dos casos, o tumor apresenta um crescimento lento, de longo tempo de duplicação, levando cerca de 15 anos para atingir 1 cm e acometendo homens acima de 50 anos de idade.

Tratamento

O tratamento do câncer de próstata depende do estagiamento clinico. Para a doença localizada, conta-se com cirurgia, radioterapia e até mesmo uma observação vigilante (em algumas situações especiais). Para a doença localmente avançada, utiliza-se radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Para a doença metastática, elege-se o tratamento por hormonioterapia.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após discussão sobre os riscos e benefícios do tratamento com o seu médico.

Não permita que o preconceito ou receio o afaste da realização dos exames preventivos. Eles são fundamentais para o diagnostico precoce, que aumenta significativamente a chance de cura e a de preservar de maneira saudável a capacidade de urinar e de ereção.

SUA CIDADE

UBERLÂNDIA

HISTÓRIA

Fundada em 1888, Uberlândia é a maior cidade de uma região conhecida como Triângulo Mineiro, em Minas Gerais. O estado faz divisa com grandes pólos econômicos do Brasil: Rio de Janeiro, São Paulo, Distrito Federal, Espírito Santo e Bahia.

Uberlândia tem uma população urbana superior a 640.000 habitantes, é o segundo mercado consumidor de Minas Gerais, possuindo mais de 82 milhões de consumidores, uma das cidades mais prósperas do interior brasileiro.

NA CIDADE DE UBERLÂNDIA RESIDEM 08 ASSOCIADOS.
População: 654.681 hab.
Estimativa de 2014

Nas últimas décadas, a cidade atraiu grandes empresas e, com sua localização estratégica privilegiada, se transformou no maior centro de distribuição atacadista da América Latina, referência no setor de comércio e serviços de call Center e telecomunicações com condições ideais para receber turistas e sediar eventos.

Quem visita Uberlândia conta com uma moderna rede hoteleira, eficiência em serviços, gastronomia de alto nível, estrutura completa de saúde e natureza exuberante. Todas essas virtudes somadas à capacidade empreendedora de seus habitantes fazem de Uberlândia um centro de oportunidades e um convite à qualidade de vida.

A cidade oferece várias opções de lazer nos mais diversificados roteiros: Artesanato, Arte e Cultura, Religioso, Compras, Ecológico, Esportivo.

A vida noturna uberlandense segue o ritmo das grandes capitais, oferece inúmeras opções para diversão. São bares, restaurantes, cafeterias, cachaçarias, bistrôs e similares. Shoppings, galerias e butiques permitem que você tenha acesso a produtos de todo o mundo.

O Roteiro de Compras ainda contempla feiras de produtos rurais, gastronomia e artesanato.

Uma das grandes atrações da cidade com imensa área verde às margens do Rio Uberabinha é o Praia Clube, que oferece estrutura moderna e completa para prática de esportes. Vários outros clubes bem estruturados, atendem os moradores e visitantes.

As apresentações culturais e exposições artesanais ressaltam a nossa mineiridade e características de nossa região. Igrejas históricas contam sobre a fé da nossa população, sendo que algumas são bens tombados e fazem parte de nosso patrimônio histórico.

Uberlândia se tornou um expressivo centro educacional e de conhecimento, com uma universidade federal e mais 20 instituições de ensino superior, que tem contribuído para captação de eventos técnico-científicos para a cidade e região.

Conheça Uberlândia. Invista em uma cidade moderna, que oferece qualidade de vida incomparável.

ACONTECEU NO DISTRITO

Em 30 de setembro o Distrito de Taubaté sediou a reunião mensal da Regional de São José dos Campos, o que rendeu boa presença de associados, que dirimiram suas dúvidas relacionadas ao seguro de vida e ouros assuntos pertinentes, e participaram do delicioso café da manhã.

Fiquem atentos ao calendário de reuniões e participem conosco no Distrito e Regional!

"O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis."

Fernando Sabino