



*Caros Associados,
Que as bênçãos de Jesus possam neste
Natal e no ano vindouro, restaurar e iluminar
os corações, para que possamos todos refletir
para a humanidade, a centelha de amor
divino que vive em cada um de nós!
Desejamos a todos um Feliz Natal
e um Ano Novo de paz e prosperidade!
AAFC Regional Campinas!*

REUNIÃO MENSAL



Nos meses de março a novembro, não houve reuniões mensais. Retornaremos com a reuniões, quando houver condições de segurança a serem definidas pelas autoridades de saúde competentes.



Caros Associados



Estamos chegando ao final de mais um ano. Um ano que entrará para a história e ficará na lembrança de todos como um período marcado pelo medo, preocupação e insegurança. Essas três palavras traduzem

o sentimento do brasileiro face à pandemia do novo coronavírus e seus potenciais impactos sociais e econômicos na vida das pessoas. Além do impacto financeiro, essa pandemia provocou o distanciamento entre as famílias, criando uma situação de ansiedade e estresse devido ao isolamento, à preocupação com a saúde e das incertezas com o trabalho. Felizmente nós aposentados não tivemos problemas com nossas aposentadorias, mas sabemos que muitos de nossos amigos estão procurando ajudar pessoas da família, que perderam emprego ou tiveram seus rendimentos diminuídos devido à pandemia. Devido a essa pandemia e obedecendo a Organização Mundial da Saúde e organizações sanitárias, interrompemos todas as nossas atividades de lazer, tais como turismo, eventos, passeios, esportes e nossas reuniões mensais, inclusive nossos atendimentos presenciais, como secretaria, jurídico e previdenciário.

Finalizando desejamos um bom Natal a todos e que o Ano Novo nos traga a força necessária para enfrentarmos com coragem nossa nova realidade.

José Luis Gardin

Superintendente Regional

Distrito de Atibaia

A partir desta data estaremos atendendo provisoriamente na Regional de Campinas - Sede, através do telefone (19) 3326-2500. E-mail - campinas@aafc.org.br

Previsão dos pagamentos dos assistidos da Vivest

SUPLEMENTADOS



- 12 de novembro - antecipação quinzenal
- 19 de novembro - antecipação de 50% do abono
- 30 de novembro - pagamento do benefício mensal
- 11 de dezembro - antecipação quinzenal
- 14 de dezembro - pagamento do saldo do abono anual
- 30 de dezembro - pagamento do benefício mensal

COMPLEMENTADOS



- 15 de novembro - antecipação quinzenal
- 27 de novembro - pagamento do benefício mensal
- 15 de dezembro - antecipação quinzenal
- 18 de dezembro - pagamento integral do abono anual
- 29 de dezembro - pagamento do benefício mensal



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

O Boletim Informativo é uma publicação mensal da AAFC - Regional Campinas
Rua Percilio Neto, 172 - Parque Taquaral
CEP-13087-090 - Tel/Fax: (19) 3326-2500
www.aafc.org.br
E-mail: campinas@aafc.org.br
Superintendente Regional: José Luis Gardin
Suplente Regional: Francisco de Paula Monteiro

AAFC São Paulo
Presidente: Francisco Campizzi Busico
Av. Angélica nº 2565, 17º andar - São Paulo, SP
CEP-01227-200, Tel. (11) 3217-5717

Distrito de Atibaia
Rua Otávio Passos, 110 - CEP-12942-590
Gerente Distrital: Geraldo Eustáquio Chagas
Tel: (11) 4411-1844
aafcataibaia@uol.com.br
distritalatibaia@aafc.org.br

Distrito de Jundiá
Av. Expedicionários, 80 - CEP-13203-430
Gerente Distrital: Pedro Pompermayr
Tel: (11) 4816-3640 / 3964-5982
distritaljundiai@aafc.org.br

Tiragem: 2.500 exemplares
Distribuição gratuita
Arte, Diagramação e Edição: Manoel Duarte e Roberto Minoru Akiyama
AAFC Regional Campinas
Impressão: Agência Dunlop.

Importante: A equipe de editoração reserva-se o direito de modificar e ou resumir as matérias enviadas, mantendo seus objetivos e significados centrais.



Degeneração Macular da Terceira Idade

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI), é uma doença que ocorre em uma parte da retina chamada mácula e que leva à perda progressiva da visão central. A DMRI é a causa mais comum de perda da visão em pessoas acima de 50 anos.

A mácula é uma pequena região no centro da retina, que permite que uma pessoa possa ver detalhes. As células sensíveis à luz da mácula, conhecidas como fotorreceptores, convertem a luz do campo visual em impulsos elétricos e, em seguida, transferem os impulsos para o cérebro através do nervo óptico. A perda da visão central na DMRI ocorre quando as células fotorreceptoras na mácula são degeneradas.

Muitas pessoas não sabem que têm degeneração macular, até que tenham um problema na visão perceptível (quando a doença já se agravou), ou até que a DMRI seja diagnosticada durante uma consulta de rotina com o oftalmologista. Nos estágios iniciais, a DMRI não apresenta sintomas, mas algumas pessoas apresentam um embaçamento na visão central, especialmente durante as tarefas como leitura ou costura. Conforme a DMRI progride, algumas manchas podem se formar no campo visual central. Na maioria dos casos, se um olho é afetado pela DMRI, o outro olho também irá desenvolver a doença. A extensão da perda da visão central varia dependendo do tipo de DMRI (seca ou úmida) e da rapidez para diagnóstico e início do tratamento.¹

A DMRI seca é a forma mais comum de degeneração macular relacionada à idade e corresponde à cerca de 90% de todos os casos. Ela é causada pelo envelhecimento e desgaste dos tecidos da mácula e normalmente afeta menos a visão do que a DMRI úmida.¹⁻³

A perda da visão geralmente ocorre aos poucos ao longo dos anos. As pessoas com DMRI seca não costumam perder totalmente a visão central, mas as tarefas que exigem visão perfeitamente focalizada podem tornar-se mais difíceis. A perda de visão central na DMRI pode interferir com atividades cotidianas simples, como a capacidade de ver rostos, conduzir, ler, escrever ou realizar atividades como cozinhar ou consertar coisas em casa. Por isso, o impacto da DMRI na qualidade de vida dos pacientes pode ser alto, caso a doença não seja diagnosticada e devidamente tratada.

As pessoas que desenvolvem degeneração macular seca devem monitorar sua visão central com regularidade. Se houver qualquer alteração da visão, o oftalmologista deve ser consultado imediatamente, pois a DMRI seca pode mudar para a forma mais agressiva de degeneração macular, chamada degeneração macular úmida. A DMRI úmida ou exsudativa representa cerca de 10% dos casos de degeneração macular relacionada à idade. Na DMRI úmida, vasos sanguíneos anormais começam a crescer sob a retina.

Este crescimento de vasos sanguíneos é chamado de neovascularização, e esses novos vasos podem apresentar vazamento de líquido ou sangue, distorcendo a visão central. A DMRI úmida pode progredir rapidamente e causar perda substancial da visão central.

A perda da visão ocasionada por esta forma de degeneração macular pode ser mais rápida e mais perceptível do que a causada pela DMRI seca. Além disso, se um crescimento anormal dos vasos sanguíneos ocorre em um olho, existe o risco de que ocorra no outro olho.

Se você está sob maior risco de desenvolver a degeneração macular relacionada à idade, mantenha seus exames oculares em dia e, se diagnosticado, inicie o tratamento mais adequado o quanto antes!

Quanto mais cedo a degeneração macular relacionada à idade for diagnosticada e tratada, maior será a chance de preservar a visão central. É por isso que é tão importante que você e seu oftalmologista monitorem cuidadosamente sua visão.

Fonte: saudenovartis.com.br

Reajuste dos Planos de Saúde

A Vivest aprovou o índice a ser aplicado a partir de janeiro de 2021, com cobrança em 30/12/2020, tanto para quem tem a mensalidade debitada do benefício como para os que pagam a mensalidade através de boleto bancário.

O mês de correção anual da mensalidade do plano de saúde passa a ser janeiro e o índice aplicado para 2021 será de 6,27%.

NOVOS SÓCIOS



Novos associados na Regional de Campinas, no período de janeiro de 2020 até esta data.

Nome	Cidade
Alaide Rodrigues Justo	Sta. Barbara D'Óeste
Antonia Godoy Biondo	Sumaré
Augusta Pires S. Brugnerotto	Sta. Barbara D'Óeste
Berenice Terezinha Martins	Sta. Barbara D'Óeste
Conceição A. Vital Oliveira	Jundiaí
Clarice de Moura Nikuma	Campinas
Elza Duarte Brombal	Jundiaí
Eunice Mandi da Silva Garcia	Campinas
Izilda de Carvalho Melo	Campinas
Janete Aparecida Whiteman	Campinas
Lázaro Narciso Rodrigue	Campinas
Linilda da Paixão D. Fortes	Jundiaí
Maria Lucia dos Santos	Campinas
Maria Virginia C. Januário	Campinas
Maristela Ciccone Pagano	Campinas
Mizue Morita	Campinas
Rosalia Schober G. Lima	Campinas
Shierley Benedicta Cardoso	Campinas
Tania Maria Ribeiro	Campinas
Terezinha Maria Parisotto	Campinas

Associado! Cadastre seu e-mail na AAFC



Cadastrando seu e-mail você receberá o nosso Boletim Mensal Digital, além de outras informações de caráter urgente, com maior rapidez. Acesse também o site da AAFC: www.aafc.org.br e visite a nossa página. Lá você poderá ter acesso a todas as informações sobre a nossa associação.

Se tiver dúvidas sobre assuntos relacionados com sua aposentadoria, planos de saúde ou outro, contate a Regional pelos telefone 3326-2500.

DR. JOSÉ ROBERTO ELIAS DE MORAES

OAB/SP Nº 103.083

Direito Civil - Família e Sucessões - Trabalhista
Previdenciário - Bancário - Consumidor
R. Henrique José Pereira, 475, Jd. Chapadão - Campinas
Fone: (19) 3242-6141 / 99130-8434
E-mail: jremoraes@terra.com.br

Delícias da Vivi

Especialidade Pão de Mel
Docinhos para Festas • Bombons • Bolos Caseiros

(19) 99653-6680
www.facebook.com/deliciavivi
@deliciasvivi

ASSESSORIA E CONSULTORIA PREVIDENCIÁRIA E TRABALHISTA

Elisabeth Pereira Monteiro

Telefone (19) 3232-2349

AULAS PARTICULARES

19-99124.7618 - Bellini

INFORMÁTICA FÁCIL! ATENDO A 3ª IDADE

Aulas à domicílio, abordo o uso do computador (mesa ou portátil), Tablet, celulares, Novas TVs, Internet, e-mail, facebook, digitalização, fotografias, interação celular/computador, Tratamento de imagens, recuperação de fotos

OPERAMOS COM + DE 30 SEGURADORAS

SEGURALTA Diversidade é a melhor forma de cotar seu seguro!
SEGUROS - CONSÓRCIOS - PREVIDÊNCIA



adrianacampinas.seguralta.com.br Adriana Fonseca (19) 99179.6708
adriana.campinas@seguralta.com.br Jovaci Genesio (19) 99710.3486

IMPLANTES

Dr. Guilherme Simões
CRO 46852

Graduado pela F.O.P. UNICAMP

- *Implantes dentários
- *Próteses especializadas
- *Odontologia estética
- *Cirurgia oral

Equipe Especializada

Parcelamento em até 12 vezes

Rua Lions Club, 168 - sala 52
Guanabara - Fone: 3242-3186
Av. Ana Beatriz Bierrembach, 623
Vila Mimosa - Fone: 3269-6856

Parceiro da AAFC desde 2013

Adquira seu aparelho auditivo com condições exclusivas para associados

Rua Dr. Delphino Cintra, 350 | 13020-100 - Centro - Campinas, SP
Email: atendimento@maxiaud.com.br | (19) 3397-6120 / 3397-9174
www.maxiaud.com.br [f](https://www.facebook.com/maxiaud) [i](https://www.instagram.com/maxiaud) [in](https://www.linkedin.com/company/maxiaud) maxiaud