



# TORNEIO INTEGRAÇÃO - TRÊS LAGOAS

Com a participação de Andradiana, Ilha Solteira, São José do Rio Preto, e Votuporanga, a Regional de Três Lagoas será a sede de um torneio de integração entre as Regionais.

O Evento será realizado no dia 18 de outubro (quarta-feira) a partir das 8h.

A viagem para Três Lagoas está

marcada para o dia 17 saindo da sede da Regional às 15h30, passando por Fernandópolis, Jales e Santa Fé do Sul. O coordenador do Departamento de Esporte – Marcos Alves - já providenciou a reserva de Hotel e está se esmerando no preparo da equipe, bem como trabalhando para propiciar aos atletas uma excelente competição.

No torneio serão disputadas as modalidades de Truco, Tranca, Buraco, Dama, Dominó, Sinuca, Bocha, Vôlei masculino e feminino e Futebol Society.

Como é praxe nessas competições, haverá uma co-participação de cada atleta com a importância de R\$ 20,00.

## SITUAÇÃO DOS COMPLEMENTADOS

Desde o mês de agosto a folha dos complementados passou a ser elaborada e paga pela Secretaria da Fazenda do Estado.

A Fazenda, como regra geral, utiliza os critérios definidos pela PGE – Procuradoria Geral do Estado – que determinou a manuten-

ção apenas do salário base, anuênio e gratificação de função.

Imediatamente a AAFC protocolou recurso para o retorno à Fundação CESP e aguarda decisão do Tribunal de Justiça, para outras providências, se for o caso.

Até o fechamento dessa edição o recurso ainda não havia sido apreciado.

Qualquer novidade estaremos informando os associados através de todos meios de comunicação disponíveis.

## AGENDA DO MÊS DE OUTUBRO / REUNIÕES

### VOTUPORANGA

04 - Quarta - 09h - Regional  
Rua Bahia, 4047

### NHANDEARA

04 - Quarta - 14h  
Salão Paroquial  
Rua Edmilson Pessoa Cavalcante,  
1040

### JALES

10 - Terça - 09h  
Sociedade São Vicente de Paulo  
Rua 10, nº 2846

### SANTA FÉ DO SUL

10 - Terça - 13h Loja Maçônica  
Rua 16, nº 59  
Em frente ao Rotary Clube

### FERNANDÓPOLIS

11 - Quarta - 09h  
Salão de Festas do Condomínio  
Morada do Sol - Núcleo CESP  
Rua Lúcio Búrguer, 153

### AAFC - MULHER

VOTUPORANGA  
10 - Terça - 14h  
Séde da Regional

### FERNANDÓPOLIS

11 - quarta - 14h  
Casa da Ondina  
Avenida Pedro Ferrari, 859  
Levar 1 litro de Leite

### JALES

19 - Quinta - 14h  
Casa da Beth  
Rua Juscelino Kubitschek de  
Oliveira, 216  
Jardim Samambaia

**Fique atento e compareça.**



# ENCONTRO DAS ESPOSAS, APOSENTADAS E PENSIONISTAS

Pelo oitavo ano consecutivo o encontro foi sucesso total superando todas expectativas.

Além de reforçarem seu conhecimento sobre as atividades da AAFC, benefícios da Fundação CESP e 4819, integração e interação plena, também adquirem novos conhecimentos e técnicas para uma melhor qualidade de vida, através de palestras.

Em Votuporanga, Grazi Cavenaghi, Life coach, ministrou a palestra “Sem medo de ser feliz”, em Fernandópolis, a terapeuta ocupacional, Adenize Melo Inácio Vidal, abordou o tema “A importância da ocupação prazerosa com qualidade para nossa vida” e fechando o ciclo, em Jales o Fisioterapeuta Osteopata, Roberto Fabiano Guirado explanou sobre o

tema “Saúde – Felicidade do corpo”.

Com esses encontros a AAFC cumpre sua missão de “privilegiar os aspectos de renda, saúde e bem-estar”, pois todas participantes sentiram-se tocadas pelas ações da Associação ao longo do seu trabalho. Vejam as fotos:







# Sinais que podem indicar câncer de mama

Dado que um diagnóstico precoce é fundamental para deter o impacto da doença, é muito importante que estejamos atentos aos primeiros sintomas, que costumam passar despercebidos.

A maioria das pessoas ignora certos sinais que o corpo envia para advertir de que talvez algo não está bem. É certo que nem sempre temos que nos preocupar com alguns sintomas, mas também não podemos simplesmente ignorá-los, já que não se sabe quando estão anunciando um problema de saúde grave.

No caso do câncer de mama, os especialistas insistem que detectá-lo a tempo é a medida mais eficaz para deter o seu impacto e aumentar a expectativa de vida. No entanto, seus sintomas iniciais costumam ser ignorados e, na maioria dos casos, a doença só é detectada quando já está em uma etapa mais avançada.

Conhecer os primeiros sinais do câncer de mama é uma medida preventiva para estarmos prontas para detectar a doença a tempo. Por isso, neste artigo, iremos compartilhar 10 sinais precoces que podem indicar sua presença.

**Perda de peso inexplicável:** Para toda mulher, pode parecer um milagre perder peso de forma repentina e inexplicável, pois no final das contas, a maior parte de nós está em uma busca constante para emagrecer e manter um peso saudável. No entanto, em vez de nos alegrarmos, este sintoma deveria ser motivo de preocupação, já que a perda repentina de 5 ou mais quilos é um dos primeiros sinais de câncer de mama.

**Cansaço:** Sentir cansaço depois de um dia de trabalho ou passar por uma situação tensa é algo muito comum. O risco começa a existir quando o cansaço se converte em algo crônico e não desaparece apesar de dedicarmos um tempo adequado ao descanso.

## Sangramento ou hemorragias anormais:

Qualquer tipo de sangramento ou hemorragia em datas inesperadas pode ser um sinal de alerta, seja de câncer ou de outra doença. Em geral, as pessoas que têm esta doença apresentam um leve sangramento no mamilo.

**Nódulos:** A maioria dos nódulos costuma ser benigna, mas mesmo assim devemos ficar atentas.

Durante anos fomos advertidas de que os nódulos nos seios podem estar alertando-nos em relação a um câncer. No entanto, a sua aparição nem sempre indica câncer de mama, já que eles também podem surgir por uma infecção ou cistos.

**Alteração na pele:** A pele que cobre o seio também pode sofrer algumas alterações que nos alertam sobre a possível presença do câncer. Entre os sinais que devemos levar em conta estão:

• **Vermelhidão - Feridas** - Mudanças de cor - Celulite ou o aspecto “casca de laranja”

**Afundamento do mamilo:** Ao examinar os seios, é muito importante observar com atenção os mamilos para verificar se estão normais e não apresentam nenhuma alteração. A retração ou afundamento dos mamilos é um sintoma quase evidente de câncer de mama.

**Dor na mama:** Nas primeiras etapas, é pouco comum sentir dor nas mamas ao apertar ou apalpar um

<http://melhorcomsaude.com>

## PARA USO DOS CORREIOS

<input type="checkbox"/> MUDOU-SE	<input type="checkbox"/> FALECIDO
<input type="checkbox"/> DESCONHECIDO	<input type="checkbox"/> AUSENTE
<input type="checkbox"/> RECUSADO	<input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO
<input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE	
<input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO	
<input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO	

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

RESPONSÁVEL



## Aniversariantes de Outubro

DIANOME	CIDADE
1 ADEMIR ANTONIO CASIMIRO	SANTA FE DO SUL
2 E LUIZ DO PRADO	VICTUPORANGA
2 ADEMIR MOMPIAN	JALES
3 NEY MIRANDA MARTINS GARCIA	FERNANDOPOLIS
3 AILTON ROCHA BRAVO	VICTUPORANGA
4 JOSE CRUZ FILHO	VICTUPORANGA
4 JOSE ALFREDO GORAYB	VICTUPORANGA
5 ARILINDO PALMIERI	MERIDIANO
5 VANIR RODRIGUES SOUZA	FERNANDOPOLIS
5 AGUIINALDO JOSE DA SILVEIRA	JALES
7 OSVALDO MARUCCI	VICTUPORANGA
8 CICERO APARECIDO DE OLIVEIRA	VICTUPORANGA
8 WALDEMAR JOSE ROSIN	NHANDEARA
9 MARIA APARECIDA DE C. PAULA	JALES
9 JURACIBENTO NEVES	VICTUPORANGA
10 OSVALDO VALENTIM RILHO	VICTUPORANGA
11 JOSE LIMA RIBEIRO	JALES
11 JESUS RODRIGUES	GENERAL SALGADO
11 ROSALINA P. DE SOUZA DAS NEVES	FERNANDOPOLIS
12 JORGE GOMES DA SILVA	VICTUPORANGA
13 WALDENIR C. FERNANDES	FERNANDOPOLIS
14 WALDENAR SILVANO SOUSA	VICTUPORANGA
14 PEDRO C BRITO NETO	FERNANDOPOLIS
14 ROBERTO ARTUR SILVA	FERNANDOPOLIS
16 INDALECIO RODOLFO	JALES
16 MARIA ALICE MARANHO FREITAS	VICTUPORANGA
17 ALBANO OLIVEIRO	VICTUPORANGA
17 PAULO SASAKI	FERNANDOPOLIS
18 CARLOS CORREIA ANDRIM	OUROESTE
18 LUIZA AUGUSTA AZEVEDO ARTHUR	INDAIÁFORA
18 ANTONIO JOSE SILVA III	SANTA FE DO SUL
18 CARLOS NEY DE CASTILHO	GASTAO MDIGAL
19 EJCILYDES DE FARIA	SANTA FE DO SUL
19 ROSLANI APARECIDA FERREIRA DOS SANTOS	VICTUPORANGA
20 JOACYR PRATES	VICTUPORANGA
20 GEDSON B DE MELO	VICTUPORANGA
21 ILDA PEREIRA NUNES NOVO	BURITAMA
22 HELENO PINHEIRO ANADIAS	FERNANDOPOLIS
22 ALADOR TOSTO DO AMARAL	VICTUPORANGA
22 APARECIDO G. CRUZ	FERNANDOPOLIS
22 CARLOS BUZZETTI SILVESTRINI	VICTUPORANGA
22 NADIA APARECIDA JORGE	VICTUPORANGA
24 JOSE PEDRO DO NASCIMENTO	VICTUPORANGA
24 GERALDO SANTIAGO	VICTUPORANGA
24 LUIZ HIRCHALU NUMATA	FERNANDOPOLIS
24 PAULO ANTONIO MARCHIOR	FERNANDOPOLIS
25 JOSE OLIMIO CORTE	VICTUPORANGA
25 MILTON APARECIDO DE SOUZA	VICTUPORANGA
26 NORIVAL DO JOSE CARMO	OUROESTE
27 HELENA CEZARIO MIGUES	VICTUPORANGA
27 JOSE ANDRE SECAPIN	JALES
30 LUIS VEDOVATO	SANTA FE DO SUL

