



# SUBSTITUIÇÃO DAS CARTEIRINHA DOS PLANOS DE SAÚDE

As carteirinhas dos planos de saúde da Vivest já foram enviadas pelos correios para você. Lembre-se que o seu número de identificação e as demais informações permanecem os mesmos, assim como a rede de atendimento.

Todos os nossos prestadores já foram informados sobre mudança da nossa marca, entretanto, caso algum não reconheça o nome da Vivest, no verso da sua carteirinha, há uma etiqueta que você deve mostrar ao prestador, para que entre em contato com a Vivest e verifique a elegibilidade do seu cartão.



## ACORDO COLETIVO COMPLEMENTADOS

As negociações para o acordo coletivo 2020 encontra-se num impasse.

Finda a última reunião a CTEEP disse que a proposta era final. Os Sindicatos então, solicitaram a reabertura das negociações, o

que foi negado pela empresa argumentando que dois Sindicatos (Sindicato de São Paulo e dos Engenheiros) já realizaram suas Assembleias.

Dessa forma, os demais sindicatos estão analisando as

alternativas menos prejudiciais aos associados para dar sequência ao assunto. Tão logo, tenhamos uma posição definitiva divulgaremos amplamente o assunto.

### ATENDIMENTO



## ATENDIMENTO NA REGIONAL

Voltamos a lembrar que o atendimento presencial na Regional continua sendo de segunda a sexta feira das 8:00 as 12:00 horas, ou pelo telefone 3421-5671.

No período das 14:00 as 17:00, o atendimento está sendo feito exclusivamente pelo telefone corporativo da AAFC, cujo número

é: 11 - 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito pelo e-mails: [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br) ou [aafc.votuporanga@gmail.com](mailto:aafc.votuporanga@gmail.com).

Qualquer alteração na forma de atendimento, informaremos através dos meios de comunicação usuais: E-mail e

Facebook.

Nosso objetivo é e sempre será a segurança e o bom atendimento de nosso associado.

Mantemos nosso ambiente higienizado, álcool gel à disposição e proteção na mesa de atendimento.

# Fique atento e compareça.



# PROVA DE VIDA

A prova de vida presencial nas agências do INSS está suspensa em virtude da pandemia. Da mesma forma a prova de vida nas agências bancárias está suspensa até o mês de setembro, com previsão de retorno em outubro, se não houver nova prorrogação. A fim de evitar fraudes e, ao mesmo tempo, auxiliar os beneficiários a não saírem de suas casas, o INSS iniciou no mês de agosto o projeto piloto para implantação da prova de vida via celular, por meio de biometria facial. Cerca de 300 mil beneficiários participaram da primeira etapa, em todo o País. Se os resultados forem positivos, espera-se que o serviço esteja disponível para todos os segurados ainda neste ano.

Os contatos com os segurados estarão sendo realizados pelo INSS por meio de mensagens enviadas pelo portal ou aplicativo MEU INSS, Central telefônica 135 e do e-mail, APENAS PARA OS BENEFICIÁRIOS SELECIONADOS exclusivamente pelo INSS. Aqueles que conseguirem efetivar o processo não precisarão comparecer à agência bancária para fazer a comprovação neste ano.

## REJUSTE MENSALIDADE PLANOS DE SAÚDE

A VIVEST havia anunciado o reajuste dos Planos de Saúde a partir de setembro com o índice de 7,43%. Cobrado na folha do mês de agosto por ser pré-pago.

Posteriormente a ANS, vetou o reajuste dos planos de saúde a nível nacional e como a folha de pagamento já havia sido rodada, o desconto foi efetuado. Porém a VIVEST devolvera o valor cobrado na folha do mês de setembro.

Em novembro a ANS definirá a forma de reajuste e a VIVEST o aplicará, divulgando o índice.

### ATENÇÃO AOS GOLPES

O número que enviará o SMS é o 280-41. Por isso, é importante ficar atento. Qualquer mensagem sobre prova de vida que não tenha esse número deve ser desconsiderada, pois não foi enviada pelo INSS.

Caso o cidadão que tenha sido notificado tenha alguma dúvida, ele poderá ligar para a central 135 — o telefone oficial do INSS — para ter mais informações.

### VEJA COMO SERÁ A PROVA DE VIDA DIGITAL

- A prova de vida digital será feita por reconhecimento facial, com o uso da câmera do celular do cidadão, por meio do aplicativo Meu INSS e do aplicativo do governo digital (Meu gov.br), que vai indicar se, de fato, trata-se da pessoa cujo CPF foi informado no cadastramento do INSS.

- Como se trata de um projeto-piloto, o ícone para a prova de vida digital estará disponível no aplicativo do Meu INSS apenas para os beneficiários selecionados e não para todos. Dessa forma, quem receber contato do INSS para participar do projeto terá acesso

exclusivo ao serviço.

- O reconhecimento facial será feito por meio de:

#### 1) prova de vivacidade

O cidadão é orientado pelo aplicativo Meu INSS gov.br a centralizar o rosto, virar o rosto para a direita, fechar os olhos, sorrir, virar novamente o rosto e fazer a captura da biometria por meio de foto. Seguindo esses passos, é possível confirmar que o cidadão está vivo.

#### 2) prova de identidade

Caso a biometria do cidadão a ser validada seja do TSE, será necessário informar o número do título de eleitor. Caso a biometria seja do Denatran, será necessário informar a data de emissão da Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

Após essas duas etapas, o aplicativo indicará se aquela é de fato a pessoa do CPF informado no cadastramento. Lembramos novamente que, nesta fase de teste, o INSS entrará em contato com o cidadão e este poderá tirar todas suas dúvidas pelo telefone 135. Fiquem atentos para não caírem em Golpes como descrito acima.

## NOTAS RÁPIDAS

1 - Complementado - Faça o cadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso.

2 - Complementado e Suplementado. Fique atento para fazer prova de vida no banco em que recebe seu benefício do INSS. É obrigatório. Pergunte no seu banco.

3 - Compareça às reuniões mensais e eventos da Regional. Fique por dentro de seus direitos e divirta-se com seus amigos.

4 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou 11-99543-9830 ou ainda pelo e-mail: [Votuporanga@aafc.org.br](mailto:Votuporanga@aafc.org.br).

5 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC - [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br) e o facebook da regional: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](https://www.facebook.com/aafc.votuporanga).

6 - Contatos úteis: AAFC - SP - 0800-163-670

Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 ou atendimento@funcesp.com.br - Central de Senhas 0800-722-0173 - Ouvidoria: [ouvidoria@funcesp.com.br](mailto:ouvidoria@funcesp.com.br).

Sindicato Macro Rio Preto: 17 - 3226-7476.

Secretaria da Fazenda: (Recadastramento) 0800-17 11 10. Secretaria da Fazenda: (Folha) 11-3243-3210.



# DOENÇAS CARDIOVASCULARES – DCV

Você sabia que as doenças cardiovasculares (DCV), conhecidas popularmente como doenças do coração, são a principal causa de mortes em todo o mundo?

Entenda quais são as DCV mais frequentes e saiba o que fazer para evitá-las.

## Quais são as doenças cardiovasculares mais comuns?

Dentre as doenças cardiovasculares, o infarto agudo do miocárdio (IAM) é a complicação que mais vitima pessoas, entretanto, diversas podem ser as causas de morte devido a complicações dessas.

As principais causas de óbito por DCV, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são:

### 1. Doença Cardíaca Coronariana

Ocorre devido a problemas em vasos que irrigam o coração. Inclui o infarto agudo do miocárdio (IAM) e a doença aterosclerótica (placa de gordura nas artérias). O acúmulo de gordura na parede dos vasos já tem início na vida intra uterina, devido a desregulação nos níveis de colesterol, avaliada através do exame de perfil lipídico.

### 2. Acidente Vascular Cerebral

O Acidente Vascular Cerebral, conhecido como AVC, é a interrupção do suprimento sanguíneo de alguma área do cérebro e pode ocorrer de duas formas: a isquêmica, quando um trombo ou placa de gordura ocluem um vaso, ou a hemorrágica, quando o vaso se rompe e deixa de irrigar a área correspondente.

### 3. Outras doenças cardíacas

Nesta categoria estão incluídos os tumores cardíacos, os tumores de vasos cerebrais, as doenças do músculo cardíaco e os problemas nas valvas cardíacas.

### 4. Doença Cardíaca

### Hipertensiva

Aqui encontra-se as patologias que se desenvolvem em decorrência da pressão alta do paciente e incluem insuficiência cardíaca, cardiomegalia e doença arterial coronariana.

### 5. Doença Cardíaca Inflamatória

Trata-se da inflamação do músculo cardíaco (miocardite), que pode causar dilatação cardíaca, trombos na parede cardíaca, infiltração das células sanguíneas circulantes, ao redor das coronárias e entre as fibras musculares.

### 6. Doença Reumática

É causada pela infecção pelo Streptococcus pyogenes Beta-Hemolítico do Grupo A, que, quando não tratada corretamente, pode afetar o músculo e as valvas cardíacas.

### Como prevenir as doenças cardiovasculares?

A maioria das DCV podem ser prevenidas com mudanças nos hábitos de vida.

Pessoas com doenças cardiovasculares, ou aquelas em alto risco para o desenvolvimento destas, necessitam detecção precoce dessa tendência e monitoramento apropriado envolvendo tanto o aconselhamento quanto o uso de fármacos, se necessário.

A cessação do tabagismo, a redução do uso de sal na dieta, o consumo de frutas e vegetais, a prática regular de atividade física e o uso consciente do álcool demonstraram grande redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Além desses, o tratamento da diabetes, da pressão alta (hipertensão) e da dislipidemia (alteração dos níveis de colesterol e triglicerídeos) também são necessários na prevenção de infartos e de AVCs.

### Quais são os sintomas?

Muitas das DCVs não produzem sintomas até o momento em que

se tornam um problema eminente de saúde, como o infarto agudo do miocárdio. Por este motivo a prevenção é o melhor modo de evitar uma complicação.

O IAM e o AVC são as doenças cardiovasculares que necessitam de imediata resolução e devem ser identificados assim que começam a demonstrar sinais de complicação.

Infarto Agudo do Miocárdio:

- Dor ou desconforto no centro do peito
- Dor ou desconforto nos braços, no ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas

Além desses, a pessoa também pode apresentar dificuldade para respirar; náuseas e vômitos; sensação de desmaio; sudorese fria; palidez. Mulheres apresentam, mais comumente, sinais como: dificuldade para respirar, náuseas, vômitos, dor nas costas e na região da mandíbula.

Em relação ao acidente vascular cerebral, o mais comum sintoma é fraqueza súbita de músculos da face, braço ou perna, ocorrendo, em maior parte, em um lado do corpo.

Outros sintomas incluem:

- Dormência de face, braço ou perna, principalmente em um lado do corpo
- Confusão e dificuldade de falar ou entender o que é falado
- Dificuldade de enxergar com um ou ambos os olhos
- Dificuldade em andar, sonolência e perda de coordenação ou equilíbrio
- Dor de cabeça severa sem causa conhecida
- Desmaios ou estado inconsciente

Uma pessoa que apresente esses sintomas deve procurar atendimento médico imediatamente.

Fonte: <https://hilab.com.br/blog>.





# EXCURSÃO AO GUARUJÁ

Como é de conhecimento de todos, em virtude da pandemia do coronavírus, tivemos que adiar a

excursão à Sociedade Recreativa Bandeirantes, na praia das Astúrias no Guarujá. Agora de forma definitiva a colônia cancelou a excursão para esse ano.

Condicionalmente, reservamos duas datas para 2021: 22 a 26 de março e 05 a 09 de abril.

Embora reservada não sabemos se até lá a colônia estará autorizada e liberada para receber hóspedes. Logo que tivermos o sinal verde da colônia, estaremos divulgando a data definitiva.

## NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, notificamos o falecimento dos associados:



**Américo Mellim**

† 10/07/2020  
80 anos  
Cuiabá - MT



**Arnaldo Tolentino Rodrigues**

† 28/08/2020  
73 anos  
Votuporanga - SP



**Ubaldo das Neves Pires**

† 02/09/2020  
74 anos  
Votuporanga - SP

“Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

## ATENDIMENTO



# SINDICATO DE CAMPINAS

Informamos nossos associados, que o Sindicato a partir de 05 de julho decidiu manter a quarentena como medida de isolamento social por prazo indeterminado.

A Entidade está atenta e acompanhando os novos fatos sobre a Pandemia do novo coronavírus e o retorno as atividades será informado de forma bastante antecipada para que os trabalhadores e direção do Sindicato possam se adaptar ao Retorno.

O atendimento aos associados e público em geral será feita exclusivamente por telefone.

Os telefones são: (19) 99101 9899 para assuntos diversos, e (19) 99433 5694 para assuntos jurídicos nos seguintes horários: das 08h30 às 11h30 e das 14h às 17h.

### 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 Setembro

DIA	NOME	CIDADE
1	VAN DENIR BELGOTE AZORIO	FERNANDOPOLIS
1	ROSANGELA GOMES DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
2	MARLENE AVELLANEDA S GONCOZI	VOTUPORANGA
3	MARCELINA SANTANA MONÇAO	FERNANDOPOLIS
3	EMIR RODRIGUES MILELA	VOTUPORANGA
3	JOANA CEZARIO DA SILVA	VOTUPORANGA
4	JONAS MONDIR CEBRAL	JALES
5	JANE FERREIRA CORTEZ	VOTUPORANGA
5	MARIA DE LOURDES B BIANCHI	VOTUPORANGA
6	JORGE GOMES LARANJEIRA	BURITAMA
6	ORIVAL DO PEREIRA SILVA	FERNANDOPOLIS
6	ANTONIO R RODRIGUES	VOTUPORANGA
7	ANDRELI REISSI	FERNANDOPOLIS
7	ARLETE ALVES DA SILVA	JALES
7	JOAO ARIAS	SANTA FE DO SUL
8	GERALDO APDO GONCALVES	JALES
8	APARECIDO JOSE POLTRONIERI	VOTUPORANGA
8	MILTON FLORA DA SILVA	VOTUPORANGA
8	PAULO SERGIO MORELLI	VOTUPORANGA
9	SEBASTIAO M RODRIGUES	FERNANDOPOLIS
9	ANESIO CARROHARO	VOTUPORANGA
10	ANIZIA FERNANDES CASTILHO	VOTUPORANGA
10	EDIBERTO SILVA	VOTUPORANGA
10	OTAVIO SOARES BONFIM	VOTUPORANGA
11	LUIZ CARLOS MARQUES	JALES
12	MARLY IZABEL DE FREITAS SILVA	ESTRELA D'OCESTE
13	JESUS ALVES NOGUEIRA	FERNANDOPOLIS
14	CARLOS ROBERTO DA SILVA	MACALBAL
14	IGIANDA NASCIMENTO BARRUECO	VOTUPORANGA
15	FRANCISCO JOSE GOUVEIA	FERNANDOPOLIS
15	IRINEU BIANCO	JALES
15	CYRO FERREIRA	Votuporanga
15	LUIZ CARLOS JANUARIO GALLO	VOTUPORANGA
15	OSVALDO SILVA	VOTUPORANGA
15	MARIA DE LOURDES LIO MIRAVETE	AURIFLAMA
16	IZABEL RICARDO ARAUJO	VOTUPORANGA
16	JOSE ALVES DE CARVALHO	VOTUPORANGA
17	JOSE BUSSIOLI	FERNANDOPOLIS
18	BENISIO GENASCOI LEACHEDD	SANTA FE DO SUL
19	DONAIR DE JESUS	AURIFLAMA
19	MARIA ANGELO CALIXTAS SANTOS PEREZ	VOTUPORANGA
20	LUIZ CARLOS DE LIMA	VOTUPORANGA
20	ZAFONOFF BARROS LOURENCO FRANCISCO DE	VOTUPORANGA
21	OLIVEIRA	FERNANDOPOLIS
22	JOSEFAMARIA BORGES RAMOS	INDAIPORA
22	PAULO MARQUES	VOTUPORANGA
23	CHRISTIANO GARCIA DIAS TELLES	FERNANDOPOLIS
25	JEANETE PADAO SANTANA	FERNANDOPOLIS
25	TITO BELOTI	FERNANDOPOLIS
25	ROBERTO FUERTAMASSON	JALES
27	ANTONIO FERREIRO	Fernandópolis
28	MARIA CEFELIA LONGUINERES	FERNANDOPOLIS
28	SEBASTIAO D. OLIVEIRA	GENERAL SALGADO
28	LUIZ DIRIVAL BINATI	VOTUPORANGA
29	JORGE JOSE DA SILVA	FERNANDOPOLIS
30	ADALIA MARTINS GUILHERMITE	VOTUPORANGA