



Faça prevenção: Consulte um médico



Ame-se. Previna-se.

OUTUBRO ROSA

A gente abraça essa luta

ATENDIMENTO



ATENDIMENTO NA REGIONAL

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 ou aafc.votuporanga@gmail.com e ainda pelo facebook no endereço: www.facebook.com/aafc.votuporanga.

Fique atento e compareça.



PREPAREM-SE PARA RECOMEÇAR

A pandemia do corona vírus veio e com ela uma série de acontecimentos fizeram a gente modificar nossos hábitos e costumes (isolamento social, evitar aglomerações, usar medidas de proteção e outros mais). Podemos ter certeza, que nada será como antes. Teremos que aprender a conviver com esse novo normal que na verdade não sabemos totalmente como será. Mas tem um adágio popular que diz: “Tudo que acontece de ruim na vida da gente é pra Melhorar”, portanto, quando chegar a hora:

PREPAREM-SE PARA RECOMEÇAR

Pule da tristeza, e deixe esse sol maravilhoso banhar as suas decepções e mostrar que tudo se

renova, até os velhos sonhos.

Vai, pule desse medo e deixe a chuva molhar o seu rosto e despertar velhas emoções e com o vento que sopra nesta manhã tão doce, redescobrir que vocês são importantes...

Vem, pule dessa angústia, deixe o perfume da terra molhada invadir os seus pulmões e lembrar-te que somos nós que plantamos as nossas sementes. Vai, tome um bocado dessas sementes de amor e espalha pelo chão fértil.

Pule agora das lágrimas inquietas que nos atormentam e deixa o mar nos agraciar com essa força; força que habita em nós e agora preenche o nosso espírito.

Vem, pule da ansiedade e respira a paz dessa tarde onde as

crianças brincam no parque mais simples da cidade, a areia é onde elas constroem castelos e sonhos, e você, é o terreno fértil onde Deus deposita a esperança de um mundo melhor.

Vai, pule dessa cama e se prepare, um novo amor vem chegando, um novo trabalho, uma nova oportunidade para ser feliz.

Vai, penteie esse cabelo, coloca a roupa de festa para tomar café, abra a porta e sorria, creia, tenha a mais absoluta certeza de que o mundo é todo nosso e nada, absolutamente nada, poderá estragar a nossa vontade de vencer.

Preparem-se para recomeçar e alegria plena voltará a reinar entre nós.

PROCESSO DEFLAÇÃO 2011 – SUPLEMENTADOS - PAGAMENTO

Objeto do Processo

A Fundação Cesp (que agora passou a se chamar Vivest) foi condenada a pagar aos seus aposentados suplementados oriundos da Cesp, Cteep, Elektro, CPFL-Piratininga, AES Tietê a diferença do reajuste concedido em janeiro de 2011, no percentual de 1,4364%.

A ação abrange os trabalhadores que aposentaram na base territorial do Sinergia Campinas, Sinergia Prudente e Sindluz Bauru e tiveram reajuste de benefício em janeiro de 2011.

Crítérios para recebimento:

- 1) ser suplementado (4819 não é alvo deste processo);
- 2) ter aposentado na base territorial do Sinergia Campinas, Sinergia Prudente ou Sindluz Bauru;
- 3) ter recebido reajuste de benefí-

cio de suplementação de aposentadoria em janeiro de 2011 no valor de 9,70% – (se por qualquer motivo recebeu valor superior ou não teve reajuste não estará na ação).

4) ter aposentado em uma destas empresas: CESP, Cteep, Elektro, CPFL-Piratininga, AES Tietê.

5) quem se aposentou ou teve o benefício de pensão até dezembro/2009.

Como iremos pagar:

Os valores serão depositados nas contas bancárias dos participantes.

Os pagamentos começarão a ser feitos a partir da semana do dia 05 de outubro

Listas e valores:

Lista com os nomes: https://www.sinergiaspcut.com.br/wpcontent/uploads/2020/09/LISTA_DEFLACAO_2011.pdf

A lista completa com nomes,

valores, conta bancária e CPF estará somente com as atendentes que estarão autorizadas a passar valores e conferir dados bancários, a partir do dia 28/09/2020, das 14h às 17h, através dos números abaixo relacionados:

- Macro Bauru – Nádia:
(19) 99476-2189

- Macro Campinas – Andreia:
(19) 99266-5866

- Macro Ilha Solteira – Regiane:
(19) 99476-5867

- Macro Rio Claro – Ana Claudia:
(19) 99859-3455

- Macro Prudente – Cleide:
(19) 99476-4951

- Macro Ribeirão Preto – Luciana:
(19) 98166-7700

- Sede – Marinila:
(19) 99476-4232



CÂNCER DE MAMA

O que é câncer de mama

O câncer de mama é um crescimento descontrolado de células (células dos lobos, células produtoras de leite, ou dos ductos, por onde é drenado o leite) que adquirem características anormais, causadas por uma ou mais mutações no seu material genético. A doença ocorre quase que exclusivamente em mulheres, mas os homens também podem ter câncer de mama. Quando ocorrem mutações no material genético de uma ou mais células, podem adquirir a capacidade não só de se dividir de maneira descontrolada, mas também de evitar a morte celular que seria normal no ciclo de vida de qualquer célula do organismo e de invadir tecidos próximos. São essas células que dão origem ao câncer. O câncer de mama pode ser curado. Quanto mais cedo ele for detectado, mais fácil será curá-lo. Se no momento do diagnóstico o tumor tiver menos de 1 centíme-

tro (estágio inicial), as taxas de cura podem superar os 95%.

Fatores de risco e prevenção

Alterações genéticas causam o câncer de mama e, entre os principais fatores de risco, estão idade (mulheres acima de 50 anos têm mais chances de desenvolver o câncer) e histórico familiar (quem tem parentes diretos com câncer), mas há vários outros fatores que, se evitados, podem ajudar a preveni-lo. Boa alimentação é a dica número um para cuidar da sua saúde. Como em tudo na vida, o segredo está no equilíbrio. Reduza o consumo de carnes vermelha e branca, elimine os embutidos (salame, presunto, etc.) e capriche no prato colorido (folhas e legumes) com pouca gordura. Frutas, grãos integrais e muita água vão melhorar sua saúde, sua disposição e afinar sua cintura.

Fique de olho na balança para não engordar muito. Cigarro, jamais. Evite bebidas alcoólicas.

Terapia de reposição hormonal: antes de fazer, consulte seu médico. Ele vai avaliar se você pode usar hormônios e, mesmo que possa administrar para não prolongar a reposição por mais de cinco anos. Exercícios, sempre. Se você não gosta de praticar esportes, faça caminhadas, dance, pedale ou experimente uma aula de yoga

Onde buscar informações

A A.C Camargo elaborou uma cartilha bem simples e didática onde você poderá consultar tudo sobre o assunto, aprender e dirimir todas as suas dúvidas. A cartilha está disponível gratuitamente no endereço eletrônico abaixo: https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha_cancermama.pdf

Acesse. Você vai gostar e conhecer um pouco mais sobre o assunto.

Mas lembre-se: A Consulta periódica ao médico é essencial.

FESTAS DE CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO

Considerando que embora os municípios tenham evoluído paulatinamente e com segurança nas fases do Plano São Paulo gerenciado e acompanhado pelo Centro de Contingência do CORONAVIRUS e considerando ainda, que todos devem procurar resguardar a integridade de saúde, evitando riscos desnecessário, a Diretoria da AAFC resolveu cancelar todos os eventos festivos até o final de 2020.

Desta forma ficam CANCELADAS as festas de confraternização de final de ano

de Votuporanga, Jales, Fernandópolis, Santa Fé do Sul e Nhandeara, inclusive as da AAFC-Mulher. Da mesma forma fica cancelada, também, o Encontro das Aposentadas e Pensionistas previsto inicialmente para o mês de Setembro.

Agradecemos a compreensão de todos, pois o momento exige todos cuidados possíveis.

Sabemos que a saudade é muito grande de se reencontrarem, mas aguentem um pouquinho mais. 2021 está chegando e vamos nos ver muito e matar a saudade.



ACORDO COLETIVO COMPLEMENTADOS

Após a realização das Assembleias, aguardamos informações dos Sindicatos quanto a assinatura do acordo e outras providências.

Assim que tivermos o posicionamento final divulgaremos pelos canais usuais: Facebook e E-mail.



NORMAS GERAIS DE PESCA AMADORA NA BACIA DO RIO PARANÁ



Aniversariantes de Outubro

NOME	CIDADE
1 ADEMIR ANTONIO CASIMIRO	SANTA FE DO SUL
2 ADEMIR MOMPIAN	JALES
2 EHUD DO PRADO	VOTUPORANGA
3 NEY MIRANDA MARTINS GARCIA	FERNANDOPOLIS
3 AILTON ROCHA BRAVO	VOTUPORANGA
4 JOSE CRUZ FILHO	VOTUPORANGA
5 WANIR RODRIGUES SOUZA	FERNANDOPOLIS
5 AGUNALDO JOSE DA SILVA	JALES
5 ARLINDO PALMERI	MERDIANO
7 OSWALDO MARUCI	VOTUPORANGA
8 WALDEMAR JOSE ROSIN	NHANDEARA
8 CIDERO APARECIDO DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
9 MARIA APARECIDA DE C. PAULA	JALES
9 JURACI BENTO NEVES	VOTUPORANGA
10 OSWALDO VALENTIM FILHO	VOTUPORANGA
1. ROSALINA R. DE SOUZA DAS NEVES	FERNANDOPOLIS
1. JOSE LIMA RIBEIRO	JALES
1. JESUS RODRIGUES	Nhandeara
12 JORGE GOMES DA SILVA	VOTUPORANGA
13 WALDENIR C. FERNANDES	FERNANDOPOLIS
14 PEDRO C. BRITO NETO	FERNANDOPOLIS
14 ROBERTO ARTUR SILVA	FERNANDOPOLIS
14 JOCELINA GOMES PISSOLATO	JALES
14 WALDEMAR SILVANO SOUSA	VOTUPORANGA
16 INDILECIO RODOLFO	JALES
16 MARIA ALICE MIRANHO FREITAS	VOTUPORANGA
17 PAULO SASAKI	FERNANDOPOLIS
18 CARLOS NEY DE CASTILHO	GASTAO MIDGAL
18 LUZA AUGUSTA AZEVEDO ARTHUR	INDIAPORA
18 ANTONIO JOSE SILVA II	SANTA FE DO SUL
19 EUCLYDES DE FARIA	SANTA FE DO SUL
19 ROSEANIA FERREIRA DOS SANTOS	VOTUPORANGA
20 GEDSON B. DE MELO	VOTUPORANGA
20 JOACYR PRATES	VOTUPORANGA
21 LIDA PEREIRA LUNES NOWO	BURITAMA
22 HELENO PINHEIRO ANADIAS	FERNANDOPOLIS
22 ALACOR TOSTO DO AMARAL	VOTUPORANGA
22 CARLOS BUZETTI SILVESTRINI	VOTUPORANGA
22 NADIA APARECIDA JORGE	VOTUPORANGA
24 APARECIDO B. CRUZ	FERNANDOPOLIS
24 LUZIRO HALU NUNATA	FERNANDOPOLIS
24 PAULO ANTONIO MARCHIORI	FERNANDOPOLIS
24 GERALDO SANTIAGO	VOTUPORANGA
24 JOSE PEDRO DO NASCIMENTO	VOTUPORANGA
25 JOSE OLIVIO CORTE	VOTUPORANGA
25 MILTON APARECIDO DE SOUZA	VOTUPORANGA
26 NORIVALDO JOSE CARMO	OURESTE
27 JOSE ANDRE SECARFN	JALES
27 HELENA CEZARIO FIGUES	VOTUPORANGA
30 ANTONIO APARECIDO FAUSTINO	NHANDEARA
30 LUIS MECOVATO	SANTA FE DO SUL
31 APARECIDO MORALES FERREIRA	VOTUPORANGA

ANTES DE INICIAR A PESCA VERIFIQUE O PERÍODO ANUAL DE PROTEÇÃO À REPRODUÇÃO NATURAL DOS PEIXES: "PIRACEMA"

VOCE SABIA?

Na bacia hidrográfica do Rio Paraná, anualmente o período de Piracema é definido entre as datas de 01 de Novembro à 28 de Fevereiro

LOCAIS PROIBIDOS DENTRO E FORA DO PERÍODO DA PIRACEMA

Lagoas Marginais, áreas alagáveis, próximas a margens do rio que são utilizadas para desova de peixes



ATENÇÃO: Nas lagoas marginais a pesca é proibida o ANO TODO.

A menos de 200 metros acima e abaixo de cachoeiras e corredeiras



ATENÇÃO: Na PIRACEMA, a distância aumenta para 1.500 metros.

LOCAIS PROIBIDOS DENTRO E FORA DO PERÍODO DA PIRACEMA

A menos de 1.000 metros acima e abaixo de barragens hidrelétricas



ATENÇÃO: Na PIRACEMA, a distância aumenta para 1.500 metros.

A menos de 500 metros da saída de efluentes, confluências e desembocaduras de rios, lagoas, lagos e reservatórios



ATENÇÃO:

Na PIRACEMA, é proibida a pesca em trechos específicos de rios e represados, como por exemplo, o Rio São José dos Dourados. Para maiores informações, consulte o artigo 3º, inciso V à XVIII da Instrução Normativa nº 25 de 01/09/2009 ou a Polícia Ambiental da Região em que pretende fazer a pesca.

PETRECHOS E MÉTODOS PERMITIDOS

Aos pescadores amadores, é permitido o uso de linha de mão ou caniço, vara com molinete ou carretilha e o uso de iscas naturais ou artificiais. Em reservatórios hidrelétricos, é possível o uso de espingarda de mergulho e arbaletes, para captura de espécies exóticas e alóctones, sendo vedado o uso de aparelhos de respiração e iluminação artificial.

Para todos os casos, devem ser respeitados os locais proibidos e tamanhos mínimos.

PETRECHOS E MÉTODOS PROIBIDOS NA PIRACEMA

- ❌ A captura, o transporte e o armazenamento de espécies nativas;
- ❌ A pesca subaquática;
- ❌ O uso de petrechos de pesca profissional;
- ❌ O uso de iscas naturais vivas sem a devida nota fiscal e o uso de animais aquáticos;
- ❌ Em rios, é vedada a pesca embarcada, o uso de trapiche, plataforma flutuante de qualquer natureza.

CADA PESCADOR AMADOR PODERÁ CAPTURAR ATÉ 10 (dez) QUILOS E MAIS UM EXEMPLAR DE PEIXE DE QUALQUER TAMANHO PERMITIDO.

No período de PIRACEMA é permitido:

- A captura de até 10 (dez) quilos de exemplares exóticos por pescador.
- É permitida a captura das espécies: Carga, Tucunaré, Zoludo, Porquinho, Corvina, Piranha Preta, Tambacu, Tambaqui, Trairão, Bagre Africano, Carão de Manga (Apaari) e outros peixes exóticos ou híbridos.
- A comprovação de origem ou a procedência de estoque, desde que declarado ao órgão ambiental competente, permite o armazenamento e transporte de espécies nativas.

CAPTURE E TRANSPORTE



TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	
NOME VULGAR	TAMANHO (cm)
Tuvira, sarapê, morenita	20
Traira	25
Acará cascudo	30
Piau, piau-três-pintas	25
Piapara, piau-verdadeiro, piavicu	40
Cascudo-pantaneiro	30
Cascudo-abacaxi	25
Peçu-carenha, peçu	45
Mandi, mandi-amarelo	25
Barbado, mandi-alumínio	50
Curimatá, curimatá, papa-terra	38
Curimbatá-pia	30
Bagre-sapo	30
Surubim, pintado	90
Surubim, cachara	70
Armado, arma, abotoado	40
Cascudo-preto	25
Dourado	60
Cará	16
Piau-catingado, piau	25
Tiguara, timboré	25
Jão*	90

* Atualmente, a pesca do JÃO, nos rios do estado de São Paulo está proibida, por estar ameaçada de extinção.

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 _____