



Homenagem

Dia Internacional da Mulher

O dia 8 de março é, desde 1975, comemorado pelas Nações Unidas como o **Dia Internacional da Mulher**. Hoje é dia da mulher que busca seus sonhos e seu espaço. Que corre atrás, que conquista. Que enfrenta dificuldades, mas não desiste. Que merece respeito, reconhecimento e admiração todos os dias.

Há muito, a mulher busca no dia a dia sua independência, sua liberdade, sua identidade própria, seu reconhecimento. Diante da transformação da sociedade é notório que a mulher optou por ser motivada e não manipulada, ser útil e não usada, se sobressair e não competir. Não é preciso uma coroa para que seja reconhecida tamanha beleza, mas é fundamental o respeito. Com sua perseverança e dedicação representa o eixo de batalhas constantes pela justiça, pelo direito, por todas, que de uma forma ou outra, necessitam de reconhecimento e valorização.

A mulher possui alma própria e encontra no orgulho a razão da harmonia. Ao saudá-las, neste dia, a **AAFC** renova nosso reconhecimento a cada uma das mulheres, por sua insubstituível presença, participação e por seu protagonismo na construção de uma nova sociedade.

O dia **08 de março** simboliza a vida, a maternidade, um universo próprio, que todos nós temos o dever estar ao lado e juntos - em prol de um mundo cada vez melhor. Caminhemos, então, todos juntos!

Ser mulher é vontade, é paz e é futuro. Ser mulher é ser **maior**. A todas as mulheres, a nossa homenagem e o nosso reconhecimento! Parabéns pelas lutas. Parabéns pelas conquistas. **A AAFC está e sempre estará com vocês.**



ATENDIMENTO NA REGIONAL

Em virtude da situação atual de casos da infecção do coronavírus, e procurando seguir as orientações das autoridades sanitárias e assim ajudar no controle coletivo de infecções pelo vírus e preservação da saúde, a Regional optou em continuar a atender presencialmente 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 será 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: votuporan-

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

Nosso objetivo é e sempre será o atendimento de nosso associado com toda segurança e recomendações preventivas.



INFORME DE RENDIMENTOS

Informamos que o INSS já disponibilizou o Informe para a declaração de renda 2021.

Basta acessar a página do Meu INSS (<https://meu.inss.gov.br>). É necessário ter senha para acessar o sistema. Caso ainda não tenha, siga os passos informados no site para obter a senha.

Complementados – VIVEST: Não estará disponível no portal. Será enviado pelo correio. Fique atento, pois caso não receba poderá solicitar 2ª via pelo telefone 0800 - 0127-173.

Suplementados: A VIVEST dispo-

nibilizou no portal : www.vivest.com.br a partir do dia 26 de Fevereiro. Não será enviado via correio é necessário retirar pelo Site.

Complementados e Pensionistas que estejam recebendo valores diretamente da **FAZENDA:** Não será enviado pelo Correio. Devem ser retirados no site da fazenda no seguinte endereço : https://www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova_folha > Servidores ativos e inativos > Comprovante de Rendimentos.

PLANO DE SAÚDE: Complementados e Suplementados :

Foram disponibilizados no portal: www.vivest.com.br, a partir do dia 26 de Fevereiro.

BANCOS: Os informes devem ser retirados nos respectivos bancos que os associados tenham conta.

O programa da receita federal para a declaração já esta disponível no site no endereço:

<https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/assuntos/meu-imposto-de-renda>

Lembramos que a declaração do ajuste anual se inicia em 01 de março e se encerra em 30 de abril e tem multa para quem entregar fora do prazo.

CURIOSIDADE



CAMPEÕES DA COPA DO MUNDO

A primeira Copa do Mundo de Futebol foi realizada em 1930. A próxima Copa está programada para o próximo ano - 2022 - com sede no QATAR - localizada na Península Arábica - Ásia Continental. Nesse período foram realizadas 20 edições com o seguinte resultado:

Brasil - 5 títulos

1958 - 1962 - 1970 - 1994 - 2002

Itália - 4 títulos

1934 - 1938 - 1982 - 2006

Alemanha - 3 títulos

1974 - 1990 - 2014

Argentina - 2 títulos - 1978 - 1986

França - 2 títulos - 1998 - 2018

Uruguai - 2 títulos - 1930-1950

Espanha - 1 título - 2010

Inglaterra - 1 título - 1966

Colaboração: Luz Carlos Murasse

MOMENTO DE REFLEXÃO



DESISTIR JAMAIS! PERSEVERAR SEMPRE!

Ter coragem para levantar e prosseguir a viagem...
Não desperdiçar chances de avançar...
Não deixar escoar todas as possibilidades...
Não deixar se acovardar diante das dificuldades...
Gestos extremos, impensados, será perda de oportunidades, às vezes única. Reavalie sempre suas chances.
Não supervalorize momentos de dor, de tensão, de raiva e ódio.
Nada lhe é dado que não tenha a força de receber, Não esmoreça se de repente a carga lhe pesa às costas,
Se a vida de repente parece impossível, se de repente à sua frente nada vê além das dificuldades intransponíveis.
Saiba que a partir do momento em que abrir seu coração, e clamar por ajuda, esta ajuda lhe será dada.
Basta que estenda suas mãos e nelas serão colocadas todos os meios...
...que possibilitarão voltar à tona com garra e o apoio necessário.
Recomeçar tudo e acima de tudo, encontrando dentro você mesmo(a)...
...motivos que lhe possibilitarão o conhecimento...
...que é a arma indispensável para encarar suas próprias verdades.
Há aqueles cujos desejos se cumprem.
O que interessa é desejar, por mais que nada haja de concreto.
A perseverança torna os desejos em realidade.
Que sua vida seja de paz, fé e esperança!



OSTEOPOROSE: Pacientes da terceira idade precisam de cuidados especiais em casa

Caracterizada pela diminuição da massa óssea, a osteoporose atinge uma em cada quatro mulheres após a menopausa. O enfraquecimento e fragilidade dos ossos geram uma maior possibilidade de fratura, mesmo após pequenas quedas e traumas. Segundo as estatísticas, uma em cada cinco mulheres que têm a doença já tiveram fratura e sofrerão outra em um período inferior a um ano.

Muito comum na terceira idade, a doença deve ser tratada por um amplo programa orientado pelo médico reumatologista. Praticar exercício físico, explica o reumatologista do CREB – Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo – Dr. Eduardo Sadigurschi, é fundamental. “É fundamental que a pessoa tenha uma boa qualidade muscular para

sua coluna”, diz o médico, que indica a hidroterapia e exercícios corretivos como o exercício ideal.

O Dr. Eduardo alerta que é preciso tomar alguns cuidados, para eliminar riscos de acidentes em casa, principalmente para pacientes de osteoporose da terceira idade. “É preciso ter uma atenção especial para evitar acidentes, pois até pequenas quedas podem causar fraturas. É preciso, por exemplo, remover fios, cordas e tapetes soltos. Os tapetes precisam estar fixos no chão e os móveis devem estar em seus locais habituais. Uma casa sem bagunça é certamente um local mais seguro”, afirma ele.

A iluminação também deve ser reforçada. O Dr. Eduardo recomenda que seja instalada uma luz noturna no banheiro e corredores. “Se a pessoa costuma levantar de

noite, para ir ao banheiro ou beber água, deve acender as luzes. Também é necessário colocar piso de borracha não escorregadio perto da pia, da geladeira e do fogão, pois estes são lugares que molham com frequência e, dependendo do piso, tornam-se perigosos”. O reumatologista lembra, ainda, que escadas devem ter corrimão e devem estar sempre limpas.

– No Brasil, mais de 10 milhões de pessoas têm a doença e, no mundo, esse número chega a 200 milhões. A osteoporose é uma doença séria, mas a boa notícia é que pode ser prevenida e tratada – finaliza o médico do CREB.

Fonte: CREB: Centro de Reumatologia e ortopedia Botafogo-RJ

<https://www.creb.com.br/>

SUPLEMENTADOS



PROCESSO DA DEFLAÇÃO INFORME DE RENDIMENTOS

O Sindicato disponibilizará o informe de rendimentos para a declaração do IMPOSTO DE RENDA aos associados que receberam valores referente ao processo da deflação no decorrer do ano de

2020.

Para tanto os associados que receberam valores devem enviar e-mail ao Sindicato no endereço: juridico@sinergiaspcut.org.br fazendo a solicitação do informe e

fornecendo os seguintes dados:

- Nome completo
- N° CPF
- Endereço do seu e-mail para receber o informe

NOTAS RÁPIDAS

1 - Complementado – Faça o recadastramento 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 - Quando estiver liberado, compa-

reça 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) e 11-ou e-mail: Votuporanga@aafc.org.br.

5 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC –

www.aafc.org.br e o facebook da regional: www.facebook.com/aafc.votuporanga.

6 – Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800-722-0173 – Sindicato Macro Rio Prêto, 17-3226-7476

