



*Homenagem ao  
dia dos pais*

## **MAS AFINAL O QUE É SER PAI?**

*Ser pai não é dar ao filho o que ele quer, mas sim o que ele necessita para encontrar o próprio caminho.*

*Ser pai não é apenas estar presente quando o filho precisa, mas também ausentar-se quando ele não necessita.*

*Ser pai não é querer o filho para si, mas saber dividi-lo com quem ele prefere conviver.*

*Ser pai não é somente gostar dos bons resultados das coisas que o filho faz, mas compreender e dividir os maus resultados.*

*Ser pai não é amar o filho que você quer que ele seja, mas amá-lo como ele é.*

*Ser pai não é apoiar o filho quando se quer, mas sim quando ele quer.*

*Ser pai não é construir o filho, mas apoiá-la em sua construção e reconstrução.*

*Ser pai não é 'sufocar' o filho, mas deixá-lo vir a você quando ele precisar.*

*A AAFC parabeniza a todos os pais pelo seu dia e lembra que ser pai é um estado de espírito e que nós aposentados damos sequência ao saber ser pais, até sendo avós. O que vale é o exemplo e a determinação em apoiar seus filhos e netos.*

**Parabéns.**

## **TURISMO**



### **EXCURSÃO AO GUARUJÁ**

Informamos que a excursão ao Guarujá na colônia da Sociedade Recreativa Bandeirantes (Praia das Astúrias), prevista para o final de setembro foi suspensa e adiada para

o período de 28 de março a 01 de abril de 2022. Esse novo adiamento deve-se aos cuidados com a saúde e bem-estar dos associados em função da pandemia da COVID 19.



# ATENDIMENTO PRESENCIAL NA REGIONAL

Ainda no mês de agosto e por precaução e depois da infecção de 35 idosos no lar São Vicente em Votuporanga, mesmo vacinados com as duas doses, o atendimento na regional continuará sendo da seguinte forma:

## ATENDIMENTO PRESENCIAL

De segunda a sexta feira – das 8h às 12h, ou pelo telefone 3421-5671

## ATENDIMENTO ON-LINE

De Segunda a Sexta Feira – das 14h às 17h exclusivamente pelos seguintes canais:

Telefone corporativa da AAFC cujo número é: (11) 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito pelos e-mails: [aafc.votuporanga@gmail.com](mailto:aafc.votuporanga@gmail.com) ou [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br) e facebook no endereço: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](http://www.facebook.com/aafc.votuporanga), ou ainda no Messenger: [A a f c Superintendência Votuporanga](https://www.facebook.com/aafc.votuporanga).

Esclarecemos que tão logo a situação da pandemia esteja sob absoluto controle voltaremos a atender presencialmente nos dois períodos, bem como a retomada das reuniões e eventos.

Estamos zelando pela saúde e bem estar de nossos associados e familiares.



# AUXILIO MEDICAMENTO

O programa de auxílio-medicamento tem um novo aplicativo para facilitar ainda mais sua utilização pelos participantes. Nela, a busca pelas farmácias mais próximas e a pesquisa da lista de medicamentos do programa ficaram mais simples.

O novo aplicativo está disponível para iPhone (plataforma IOS) e para os demais celulares (plataforma Android).



Este é o ícone do novo aplicativo, que se chama Funcional Card, na loja de aplicativos do seu celular (Google Play ou App Store).

## Como fazer:

Instalar o aplicativo no celular. Ir até a farmácia (observar rede de farmácias credenciadas) portando: receita médica e o celular com o aplicativo já instalado.

A digitalização (da receita) pode ser realizada de duas formas:

Você pode fazer sozinho, por meio do aplicativo da Funcional Health Tech, empresa que operaci-

onaliza o benefício, **ou** apresentar a receita em uma farmácia da rede credenciada, para que ela seja digitalizada pelo atendente.

Mas, atenção, nem todas as farmácias fazem a digitalização. Acesse o site da Funcional Health ([www.funcionalcard.com.br](http://www.funcionalcard.com.br)) e verifique as farmácias que fazem a digitalização de receitas no seu bairro.

## Sobre o programa de auxílio-medicamento:

Nenhum desconto ou subsídio concedido tem custo para o participante, sendo que os subsídios são pagos pela Vivest e incluídos nos preços no ato da compra. Não haverá qualquer custo adicional descontado em folha de benefícios ou salário após o pagamento da sua compra.

Não são todos os medicamentos vendidos na farmácia que tem subsídio pelo programa. A lista de medicamentos foi definida pela área de saúde da Vivest e contempla aqueles considerados de boa eficácia nos tratamentos de determinadas doenças.

## Observação:

O auxílio-medicamento não tem qualquer relação com as mensalidades do plano de saúde. Ele é proveniente de um fundo formado por recursos obtidos da parceria que a Vivest tem com algumas empresas para oferta de seguros e prestação de serviços bancários aos participantes, como emissão de boletos e o processamento da folha de pagamentos dos aposentados. São os recursos desse fundo que subsidiam o programa de benefícios.

## Ainda ficou com alguma dúvida?

Em caso de outras dúvidas, entre em contato por meio dos nossos canais de atendimento:

- Chat: de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h

- E-mail: [atendimento@vivest.com.br](mailto:atendimento@vivest.com.br)

- Disque Vivest: 0800 012 7173 | (11) 3065-3000, de 2ª a 6ª feira, das 8h às 18h.

Fonte:

<https://www.vivest.com.br/site/paginas/auxilio-medicamento>



# ACORDO COLETIVO SUPLEMENTADOS

Conheça a proposta final da CTEEP para o reajuste de benefícios que está sendo levada nas Assembleias do Sindicato para deliberação dos associados.

Cláusulas Econômicas

Reajuste Salarial de 8,06% (IPCA do Período) na Remuneração Base (RB = Salário + Adicionais Fixos);

Executivos (Gerentes e Diretores) NÃO são elegíveis a

Reajuste Salarial por ACT;

Remuneração Base ACIMA DE R\$ 12.900,00 (2 X teto do INSS arredondado para a centena superior) tem aumento em PARCELA FIXA NO VALOR DE R\$ 1.039,74 (8% de R\$ 12.900,00).

Tão logo tenhamos o resultado das assembleias deliberativas, bem como as próximas providências, informaremos pelos canais de comunicação usuais da Regional

A AAFC continua atenta aos assuntos de migração, retirada do patrocínio e mudança do índice de reajuste. Recomendamos procurar entender esses assuntos acompanhando no Site da AAFC e participando do grupo de WhatsApp dos suplementados na Regional. Se você ainda não faz parte, envie o número do seu telefone para a Daniela para inclusão no grupo.

Unidos Somos Mais Fortes

## SAÚDE



# A 3ª IDADE EM TEMPO DE PANDEMIA

Os cuidados com a saúde dos idosos devem ser reforçados durante a pandemia. Por isso, a médica geriatra Gabriela Serafim Keller, que atende pelo Saúde São José, destacou pontos importantes que devem ser observados neste período.

Além disso, a médica alerta que não são apenas cidadãos acima de 60 anos podem ir a um médico geriatra, mas jovens também podem procurar o especialista. “É importante esclarecer que o geriatra é o médico que faz a prevenção e o tratamento das doenças relacionadas ao envelhecimento. Não precisa ser idoso para se consultar. O objetivo da geriatria é fazer também a prevenção precoce das doenças. Sendo assim, a partir dos 20-25 anos já é indicador ao geriatra, pontua a especialista.

O que se deve observar na terceira idade

Muitas vezes, é possível observar diferentes formas de envelhecimento. Isso, segundo a médica,

tem justificativa. “As pessoas envelhecem de formas diferentes. Não existe uma receita de bolo. Mas o que se sabe, é que atividade física regular e alimentação saudável ainda são as melhores maneiras de prevenir doenças e envelhecer com saúde”, aponta a especialista.

Para entender o processo de envelhecimento, as pessoas não podem deixar de visitar o seu médico de preferência. Exames regulares e tratamentos adequados são sempre importantes para o diagnóstico precoce e consequentemente para o tratamento de futuros problemas.

Na pandemia, devido ao medo de sair de casa, muitas pessoas deixaram de realizar suas consultas. “Não existe uma regra, de quanto em quanto tempo se deve ir ao geriatra; isso vai depender das doenças do paciente, dos tratamentos que está realizando, entre outros fatores. Mas o indicado, é que pelo menos uma vez ao ano se deva buscar este atendimento. No

momento da consulta, sempre vamos observar inúmeros fatores, pois algumas doenças são mais prevalentes com a idade e devem ser investigadas, como diabetes, anemia, alteração de tireoide, osteoporose. Não existe uma lista única de exames, o geriatra avalia a história do paciente, suas doenças e as doenças da família para saber quais exames pedir”, explica Gabriela.

Um alerta importante: nos últimos meses, durante a pandemia, muitas pessoas idosas precisaram ficar em casa isoladas, e por este fator, a família deve exercer um papel importante neste momento de ficar atenta a algumas situações. A médica exemplifica: identifique se o idoso muda de humor ou comportamento, se teve alteração do sono, pressão ou diabetes. “Estes são alguns dos sintomas que indicam a necessidade de buscar por ajuda médica.”

Fonte:

<http://www.engeplus.com.br/noticia/saude/2021>



# DICAS DE AUTOCUIDADO APRENDA A DIZER NÃO

Falar “SIM” para tudo pode até vir do coração. Mas suas próprias necessidades não podem ficar sempre em segundo plano.

- 1) Não invente desculpas. Acredite que suas razões são legítimas.
- 2) Seja realista. Aceitar ajudar e se sobrecarregar vai sair caro para você.
- 3) Avalie bem se vale sacrificar um interesse seu em nome alheio.
- 4) Pense que ninguém consegue agradar a todo mundo o tempo todo.
- 5) Seja tão generoso consigo quanto é

com os outros.

- 6) Lembre-se: ao se posicionar, você constrói relações mais honestas.
- 7) Diga “não” de forma respeitosa. Mas não deixe de dizer.
- 8) Não tenha medo de frustrar o outro. Todos lidamos com limites.
- 9) Errou ao dizer “não”? Acredite nas segundas chances.
- 10) Diga “sim” somente quando isso fizer sentido para você.

## 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 - 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 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) e agora também a AAFC-TV no endereço: <http://aafc.org.br> e no canal do Youtube: [https://www.youtube.com/channel/UCEYiY6rktWv3xGMYvW\\_2i4A](https://www.youtube.com/channel/UCEYiY6rktWv3xGMYvW_2i4A).  
- Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800 -722-0173 – Sindicato Macro Rio Preto, 17- 3226-7476

## NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados:



**Osvaldo Pereira Faustino**

† 09/07/2021  
67 anos / Votuporanga-SP



**José Roberto França**

† 10/07/2021  
65 anos / Votuporanga-SP

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



## Aniversariantes de Agosto

NUMERO	NOME	CIDADE
1	ANSIO COELHO	SANTA FE DO SUL
1	GILMAR ANTON CATALANI	PALMEIRA DOESTE
2	MARIA DE LOURDES ALMEIDA	VOTUPORANGA
2	PAULO TORCHETTI	AURIFLAMA
3	ELCIO DOMINGUES DA CRUZ	JALES
4	ANTONIO CORREIA DE ALMEIDA	Votuporanga
7	DENIR PACHECO DA COSTA	JALES
4	IRAIDE MIGUEL HERNANDES	VOTUPORANGA
5	KOEMIA TEODORO RIBEIRO SIQUEIRA	FERNANDOPOLIS
5	ANTONIO SANTOS FREITAS	FERNANDOPOLIS
5	JOSE MORITA	VOTUPORANGA
6	NILSON ALVES	JALES
5	OTHENEVIL LUIZ ARANTES	VOTUPORANGA
8	AFARECIDA DE LOURDES C. DA SILVA	SANTA FE DO SUL
8	IVALDO BENTO	Fernandópolis
10	HELINDO FELICIANO	FERNANDOPOLIS
10	PEDRO LUIZ PEREIRA	VOTUPORANGA
12	MARCELINA TORTORELLI BONFIM	VOTUPORANGA
13	MARIO ANTONIO SARTIN	FERNANDOPOLIS
15	OTAVIO DE SOUZA NETO	NHANDARA
15	VERA LUCIA PEREIRA DA SILVA	NHANDARA
16	JOAO APARECIDO BEZERRA	BURITAMA
17	JESUS PEREIRA CASTRO	VOTUPORANGA
18	JOAQUIM DOMINGOS CHIFFI	JALES
18	MARTA DA SILVA ROSA	VOTUPORANGA
19	NELSON LUIZ BELLODI MENDONÇA	VOTUPORANGA
19	TEREZINHA DE OLIVEIRA C MOURA	Indeporá
20	DEVANIL SALVIN BERTOLO	FERNANDOPOLIS
21	JAIME JOAO DE SANTANA	FERNANDOPOLIS
22	APARECIDO MANOEL FRAZAO	PONTES GESTAL
22	MARIA DE FATIMA RUIZ DE SOUZA	VOTUPORANGA
22	ORICES ROSSI	Nhandara
24	AFARECIDO CORDEIRO	OURCESTE
24	DENISE	JALES
24	EDUARDO SILVA BORGES	FERNANDOPOLIS
24	JOSE ANTONIO TONDATO	JALES
24	JOSE HERMINIO	FERNANDOPOLIS
24	ODARICORO	VOTUPORANGA
24	ONILIA MARQUES C. DE OLIVEIRA	OURCESTE
25	FRANCINO - SILVA	FERNANDOPOLIS
25	REGINA DRUGIAN MOLLINA	VOTUPORANGA
26	ELIZABETE BUZO DE LIMA BELAO	JALES
28	IRAOI TRAUSSQUARTZ	FERNANDOPOLIS
28	MAURO ANTONIO PALLINO	FERNANDOPOLIS
29	JOAO ANTONIO FILHO	VOTUPORANGA
29	TEREZINHA BORGES LOPES	PALLO DE FARIA
30	JOSE M. DE OLIVEIRA NETO	FERVANDOPOLIS

### 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 \_\_\_\_\_