



## Receita de Pai

Conta a lenda que Deus pegou a força de uma montanha, a majestade de uma árvore, o calor de um sol de verão, a calma de um mar tranquilo, a generosidade da natureza, os confortáveis abraços da noite, a sabedoria das eras, o poder do voo da água, a alegria de uma manhã de primavera, a fé de uma semente de mostarda, a paciência da eternidade e o centro da necessidade de uma família.

Depois Deus juntou todos esses ingredientes e quando percebeu que nada mais havia para acrescentar, Ele viu que sua obra prima estava completa.

Olhou para essa obra e disse: “a tua missão é sagrada. Vai para a vida, vai! Só falta eu te dar um nome: eu te batizo de Pai.”

Pai, seja novo ou velho, branco, negro ou amarelo, rico ou pobre, solteiro, casado, viúvo ou divorciado, feliz ou infeliz. Pode estar aqui ou já ter ido embora, a AAFC os parabeniza pelo seu sagrado dia.

**Feliz Dia dos Pais!**

## AGENDA DO MÊS DE AGOSTO / REUNIÕES

### VOTUPORANGA

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

### NHANDEARA

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

### JALES

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

### SANTA FÉ DO SUL

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

### FERNANDÓPOLIS

10 - Quarta - 09h  
Salão de Festas do Condomínio  
Morada do Sol - Núcleo CESP  
Rua Lucio Burguer, 153

### AAFC - MULHER

**VOTUPORANGA**  
09 - Terça - 14h  
Sede da Regional.

### FERNANDÓPOLIS

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

### JALES

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

**Fique atento e compareça.**



# CELEBRAÇÃO AO DIA DOS PAIS

## Torneio de pesca e almoço



Dia: 18/08/2016 (Quinta-feira)  
 Horário: 9h - Início torneio de Pesca  
 Horário: 12h - Início Almoço  
 Local: Pesque e Pague Ilha do Pescador -  
 Votuporanga (após horto florestal virar à esquerda  
 na rotatória)

Haverá premiação aos ganhadores do torneio.

### Cardápio:

- Pão com molho - Café - Peixe Frito ( filé de zoiúdo ) - Peixe Frito ( filé de tilápia ) - Peixe Frito (filé de pacú) - Peixe em molho ( zoiúdo ) - Arroz branco - Pirão - Batata Frita - Mandioca Frita - Frango a Passarinho.

- Saladas: Alface , Cebola , Cenoura e Pepino

- Bebidas à parte

Valores:

Pai Associado: Isento

Crianças até 10 anos: Isento

Cônjuge: R\$ 22,00

Convidados: R\$ 28,00

Pai associado de outra localidade R\$ 22,00

Adesões até o dia 12 de agosto pelo telefone: 3421-5671 com Daniela

## REAJUSTE MENSALIDADES – PLANO DE SAÚDE

Os planos de saúde operacionalizados pela Fundação CESP serão reajustados em 10,25% a partir de 01 de setembro. Como o sistema de cobrança é na modalidade de pré-pago, os descontos serão efetuados no demonstrativo de pagamento do mês de agosto.

Ressaltamos que o reajuste dos planos individuais e familiares autorizados pela ANS = Agência Nacional de Saúde Suplementar foi de 13,57%, portanto superior aos planos administrados pela Fundação CESP.

### NOTAS RÁPIDAS



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

2 – Suplementado não está mais sujeito ao recadastramento. A Fundação o fará automaticamente por meios próprios,

3 – A prova de vida junto ao INSS deverá ser feita anualmente de acordo com a comunicação daquele órgão.

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

3 – Quinzenalmente às 4ª Feiras, na sede da Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de

salão. Participe. Faça sua reserva com antecedência. Acompanhe datas e cardápio pelo facebook da Regional.

4 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) 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.

## REAJUSTE DOS COMPLEMENTADOS

Na última rodada de negociação realizada em 15 de julho a CTEEP apresentou o que chama de proposta final oferecendo um reajuste salarial de 9,32%.

No período de 18 a 20 o Sindicato realizou Assembleias informativas nos locais de trabalho e as deliberativas estão sendo realizadas após esta data e o Sindicato estará recomendando a aprovação do índice proposto (9,32%), em virtude das circunstâncias de momento.

# FESTA JULINA



No dia 22 de Julho no arraiá da AAFC os associados viveram um dia de “caipira” na animada festa junina, com músicas, doces e iguarias típicas, além de uma improvisada e alegre quadrilha. O evento agradou a todos desde a criançada até a feliz idade. Veja as fotos.





# Colesterol

Muito se fala sobre o colesterol, mas será que todos sabem o que ele significa? Com aparência e textura de uma cera macia, o colesterol é um composto químico da família do álcool, essencial à vida. Sintetizado pelo fígado no que se refere à maior parte que o organismo necessita, seu restante é adquirido através dos alimentos ingeridos. Tanto as taxas de colesterol muito altas quanto as muito baixas são perigosas à saúde. Por ser solúvel apenas em gorduras, o colesterol tem de ser transportado pelo sangue através das seguintes lipoproteínas: VLDL (também conhecidas como triglicérides), LDL (mau colesterol) e HDL (bom colesterol). O fígado acondiciona os triglicérides na forma de VLDL e os despacha, pela corrente sanguínea para as células, juntamente com menores quantidades de colesterol e proteínas.

É então que as células armazenam e utilizam essa quantidade de gorduras como "combustível". Assim, o VLDL, sem as gorduras, passa a ser denominado como LDL, já que é composto basicamente de colesterol e proteínas. Seu excesso no organismo, acaba fixando-se nas paredes das artérias, entupindo-as e propiciando os ataques cardíacos ou infartos. Por sua vez, o HDL faz o papel contrário, extraíndo o colesterol das paredes das artérias, devolvendo-o ao fígado para ser excretado. O fumo baixa os níveis de HDL, enquanto o exercício físico aumenta.

**O Controle** Os alimentos ingeridos são de extrema importância para o controle dos níveis da LDL e HDL. As gorduras são classificadas em três categorias: poli-insaturadas, monoinsaturadas e saturadas.

As poli-insaturadas, encontradas principalmente em óleos vegetais líquidos, como os de girassol, milho e soja, baixam os níveis de LDL, mas não na mesma proporção em que as gorduras saturadas aumentam esse índice. Por isso, um indivíduo

não pode contrabalançar os problemas causados pelas gorduras saturadas, simplesmente aumentando o consumo de poli-insaturadas.

Outro fato que merece ser destacado é que as dietas ricas em gorduras poli-insaturadas tendem a baixar um pouco os níveis de HDL, podendo, ainda, diminuir a imunidade do organismo. Já as gorduras monoinsaturadas, presentes na azeitona, no amendoim e seus respectivos óleos, e no abacate, ao substituírem as saturadas, fazem baixar o LDL, sem diminuir o HDL, e parecem não afetar a imunidade.

Como Mudar para Melhor Para ter melhor saúde cardíaca, deve-se ingerir menos gorduras, especialmente as saturadas, presentes nas carnes vermelhas, na gema de ovo, em miúdos de fígado, miolo, coração, rins, etc., na pele de galinha, na banha, no bacon, na manteiga e nas frituras em geral, e comer mais fibras solúveis, encontradas na aveia, nos flocos de milho, ameixas, em várias frutas e verduras, que contribuem para reduzir o colesterol no sangue.

Vale lembrar que a carne branca é preferível à escura e que, o peru assado, é melhor do que o frango assado. Além disso, de todas as carnes, os peixes magros têm menores índices de gorduras saturadas e os mais altos de poli-insaturadas. Quanto aos laticínios, os integrais devem ser trocados pelos sem gorduras ou com poucas gorduras, se o objetivo é diminuir o consumo de gorduras saturadas.

Fonte: consultoria Dr. Ruy Lyra, consultor do site da SBEM

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 Agosto

DIA	NOME	CIDADE
1	ANISIO COELHO	SANTA FE DO SUL
1	GILMAR ANTON CATALANI	PALMEIRA D'OESTE
2	MARIA DE LOURDES ALMEIDA	VOTUPORANGA
2	PAULO TORCHETTI	AURIFLAMA
4	IRAIDE MIGUEL HERNANDES	VOTUPORANGA
4	ANTONIO CORREIA DE ALMEIDA	Votuporanga
4	DENIR PACHECO DA COSTA NOEMIA TEODORO RIBEIRO	JALES
5	SIQUEIRA	FERNANDOPOLIS
5	UBALDO DAS NEVES PIRES MARIA APARECIDA BURQUI	VOTUPORANGA
6	ALDUINO	FERNANDOPOLIS
6	NILSON ALVES	JALES
6	OTHENEVIL LUIZ ARANTES	VOTUPORANGA
6	JOSE MORITA	VOTUPORANGA
6	ANTONIO SANTOS FREITAS	FERNANDOPOLIS
8	NIVALDO BENTO APARECIDA DE LOURDES	Votuporanga
8	CASTILHO DA SILVA	SANTA FE DO SUL
8	DARLEI APARECIDO DE OLIVEIRA	FERNANDOPOLIS
10	ARI LINDO FELICIANO	FERNANDOPOLIS
10	PEDRO LUIZ PEREIRA	VOTUPORANGA
13	MARIO ANTONIO SARTIN	FERNANDOPOLIS
15	LUIZ V. DE SIQUEIRA	FERNANDOPOLIS
15	OTAVIO DE SOUZA NETO	NHANDEARA
15	VERA LUCIA PEREIRA DA SILVA	NHANDEARA
16	JOAO APARECIDO BEZERRA	BURITAMA
17	JESUS PEREIRA CASTRO	VOTUPORANGA
18	MARTA DA SILVA ROSA	VOTUPORANGA
18	JOAQUIM DOMINGOS CULTI TEREZINHA DE OLIVEIRA C	JALES
19	MOURA	JALES
19	NEI SONI LUIZ BELUCI MENOYA	VOTUPORANGA
20	DEVANIL SALVIN BERTOLO	FERNANDOPOLIS
21	JAIME JOAO DE SANTANA	FERNANDOPOLIS
22	APARECIDO MANOEL FRAZAO	PONTES GESTAL
22	ORIDES ROSSI	Nhandeara
22	MARIA DE FATIMA RUIZ DE SOUZA	VOTUPORANGA
24	ODARI CORO	VOTUPORANGA
24	JOSE HERMINIO	FERNANDOPOLIS
24	CELIO R. VIEIRA ALMEIDA	JALES
24	APARECIDO CORDEIRO	OUROESTE
24	EDUARDO SILVA BORGES	FERNANDOPOLIS
25	FRANCINO F SILVA	FERNANDOPOLIS
25	VESPASIANO JOSE DA SILVA	JALES
25	REGINA ORUGIAN MCLLINA	VOTUPORANGA
28	IRACI TRAUSS DUARTE	FERNANDOPOLIS
28	MAURO ANTONIO PAULINO	FERNANDOPOLIS
29	JOAO ANTONIO FILHO	VOTUPORANGA
30	WILSON GUEDES DA SILVA	VOTUPORANGA
30	JOSE M DE OLIVEIRA NETO	PEDRANOPOLIS
31	ANIBAL GARCIA DE SOUZA	GUARANI D'OESTE
31	DIVINA APARECIDA GUIN	VOTUPORANGA