



## PARABÉNS PELO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

A AAFC parabeniza as mulheres pelo seu dia!



Já está aberta a temporada de entrega da  
Declaração do Imposto de Renda  
Pessoa Física Ano Base 2018.  
Junte os documentos! Saiba mais na página 3



## ALZHEIMER X DEMÊNCIA: QUAL A DIFERENÇA?



▶ pg. 3

[www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)

Ítem no site da AAFC permite aos associados acompanharem todos os acontecimentos de maneira mais abrangente!

É o item "Eventos", no qual a Associação reúne as atividades mais relevantes a acontecer de todas as Regionais. Acesse o site e conheça!

## COMPLEMENTADOS: ATENÇÃO AO RECADASTRAMENTO

Anualmente, no mês de aniversário, enviar para a Secretaria da Fazenda formulário de recadastramento, extrato de pagamento do INSS e comprovante de residência.

O não recadastramento implicará na suspensão do pagamento do benefício.

## MANTENHA SEUS DADOS ATUALIZADOS

Só assim você garante o recebimento das informações no seu endereço!  
Envie um e-mail para [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br) e atualize seus dados!

## DESEJA RECEBER NOTÍCIAS POR EMAIL?

Informe-nos seu endereço de e-mail, juntamente com sua categoria de aposentadoria (suplementado ou complementado) para: [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br) e passe a receber as últimas notícias da AAFC!



Associação dos Aposentados  
da Fundação CESP

Av. Angélica, 2565 - 16º/17º andares - Sta. Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP



## COMEÇOU A TEMPORADA DE ENTREGA DE DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA ANO BASE 2018!

Você já pode baixar o programa da Receita Federal no site do órgão (<http://receita.economia.gov.br/interface/cidadao/irpf/2019/download>) para começar. Juntar a documentação também é parte imprescindível para o correto preenchimento da declaração e para isso, a gente dá algumas dicas na página 3 desta edição. Mas, não se preocupe, pois, se ainda houver dúvidas no preenchimento, algumas de nossas Regionais estão preparadas para auxiliar você da melhor forma.

Abordamos também um tema que assusta muita gente: doença de Alzheimer e demência. Afinal, são ou não são a mesma coisa? Se existe diferenças entre elas, quais são, você sabe? Esta edição ajuda a esclarecer um pouco o assunto. É um tema preocupante e requer muita atenção

e cuidados prévios. Portanto, mais uma vez, frisamos a importância de levarmos uma vida saudável, com boa alimentação, exercícios físicos dentro do limite individual e a prática de hábitos salutar e positivos, sempre!

E, como não poderíamos deixar de saudar essas que nos fazem companhia, que fazem nossos dias melhores, que cuidam de nós e nos ajudam sempre que precisamos! A essas que são mães, esposas, companheiras, cuidadoras e tudo mais, a elas nossa mais sublime e especial homenagem! Feliz Dia das Mulheres!

Michele Matteo - Presidente da AAFC



## NOVOS SÓCIOS



**A AAFC**  
dá as boas  
**VINDAS**  
aos novos  
**ASSOCIADOS!**

Nome	Cidade	Nome	Cidade
Alzira de Almeida Ferraz	Pindamonhangaba	Laura Aparecida Garreça Moschin	Sertãozinho
Celina Massagli Cordao	Baurú	Laura Diogo Moco	Cubatão
Celly Allegretti de Martino	São Paulo	Leonilda Aparecida Cainelli Pinto	Três Lagoas
Cleuza de Souza Dias	Birigüi	Lourdes da Silva Pinto	São Paulo
Djalma da Silva	Ilha Solteira	Margarida Duarte	Jacupiranga
Fatima de Jesus Ferreira	Salto	Maria Antonia de O. Machado	Tatui
Francisco Inocencio da Silva	Baurú	Maria Jose da Silva	Osasco
Georgina Dias Alves	Mauá	Maria Jose Taioqui	Sta Barbara D' Oeste
Irani de Souza Maistro	São Paulo	Marisa Caversan da Silva	Itapira
Jose Carlos Molina	Votuporana	Maura Cruz de G. Maia de Castro	Fartura
Jose Ferrari Ribeiro	Ilha Solteira	Mirian Menezes de Souza	Franca
Jose Vieira	Ilha Solteira	Misaco Namekata Galante	Bragança Paulista
Jose Zilli	Americana	Noelia Rita Fidlay	Caieiras
Josefa da Silva	Bauru	Rita de Cassia Canevazzi Madeira	Itatiba
Josefa Jacinto Marinho Manhani	Bauru	Rosalina de Jesus Pinto	Ilha Solteira
Katia Apda de Oliveira Bernardes	Belo Horizonte	Saeko Higashiyama	São Paulo
Katia Regina de Pinho Paschetto	Sj Rio Preto	Vilma Aparecida Lotrario da Silva	São Carlos



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

### DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

**Michele Matteo**

Vice-Presidente

**Francisco Campizzi Busico**

Diretor Administrativo/Financeiro  
**Rovilson da Costa Gimenez**

Vice-Diretor Adm / Financeiro  
**Carlos Aurélio K.A. Pires**

Diretor de Suplementação  
**Carlos Aurélio K.A. Pires**

JORNAL DO SÊNIOR  
é uma publicação mensal da Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Redação:  
Av. Angélica, 2565 -17º andar,  
Sta. Cecília, 01227-200 -  
São Paulo - SP

Telefone/Fax: (11) 3217-5717  
e 0800-163670  
E-mail: [sede@aafc.org.br](mailto:sede@aafc.org.br)  
**www.aafc.org.br**

Tiragem: 19.000 exemplares  
Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução total ou parcial das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

O JORNAL DO SÊNIOR não se responsabiliza pelas opiniões expressas nos artigos assinados e pelo conteúdo dos anúncios publicitários.

Diretor de Complementação  
**Francisco Campizzi Busico**

Vice-Diretor de Complementação  
**Paulo Roberto Olivieri**

Diretor de Comunicação e Bem Estar  
**Sergio Lyra**

Conselho Deliberativo - Titulares

José Milton Dallari Soares, José Ferraz Neto, José Antunes Cursino, Julio Ferreira Junior, Dirceu Emílio Giannella, Marcos Alves, Donato Antonio Robortella, Roberto Luiz Stamm, Leônidas Figueiredo, Elisabeth Pereira Monteiro, Antonio De Santi, Claudemir Sebastião Casarini, José Geraldo Pereira, Moacyr Carlos Baptistini e Nilva Alves de Oliveira Sartori.

Conselho Deliberativo - Suplentes

Maria Guiomar Moraes Sala, Antonio Carlos da Costa, José Emilio Ewerton Santiago, Miguel Nucci, Bento Carlos Sgarboza, Ariovaldo Coelho de Andrade, Theresio P. de Oliveira Junior, José Carlos Penna Drugg, Norberto Maria Nicola, Manoel Duarte, José Armando Gregghi, Nivaldo Pazianoto, Luciano Pavoni, Atilio Gerson Bertoldi e Pedro Pompermyer.

Conselho Fiscal

Titulares: Toshibumi Fukumitsu, Robinson Cifoni e Sandra Marli Caparoci

Suplentes: Aparecido Leitão Duran, Nelson Badaró Galvão e Pedro Helio Della Torre

Representantes dos Aposentados no Conselho Deliberativo da Fundação CESP  
José Carlos Penna Drugg / Ary da Silva Franco Filho

Conselheiros de Honra

Douglas Aparecido Guzzo, José Milton Dallari Soares, José Ovidio de Andrade, José Walter Merlo e Sylvio Pacheco Rasi.

Acesse o site da AAFC

**www.aafc.org.br**

<https://www.facebook.com/aafc.sede>



Diagramação, Arte e Impressão  
G4 EDITORA / ASSOCIADAS  
[glutf08@gmail.com.br](mailto:glutf08@gmail.com.br)



O Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI) registrou alta de 0,07 em janeiro, ante queda de 0,45% em dezembro informou a Fundação Getúlio Vargas (FGV).

A FGV informou que os três indicadores que compõem o IGP-DI aceleraram. O IPA-DI que representa do atacado teve queda de 0,19% em janeiro, após redução de 0,82% registrada em dezembro. O IPC-DI, que apura a evolução de preços no varejo, subiu 0,57% no mês passado, depois de registrar 0,29%. Já o INCC-DI, que mensura o impacto de preços na construção, apresentou alta de 0,49% em janeiro em comparação com 0,13% em dezembro.

O período de coleta de preços para o índice de dezembro foi do dia 1º ao dia 31 do mês.

Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA.  
Reajuste previsto para Janeiro/2020 (Na mesma data da Previdência Social)

IGP-DI de janeiro tem alta de 0,07%



Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE E FUNCESP. Reajuste em Junho/2019



Quando um idoso apresenta perda de memória, desorientação, lentidão nas respostas, as pessoas já acham que é demência, que a pessoa tem Alzheimer.



De acordo com o Governo do Brasil, o Alzheimer acomete 11,5% da população idosa do país, mas é importante não se precipitar: ter demência não é sinônimo de ter Alzheimer, por isso é necessário consultar um médico e obter um diagnóstico preciso para ajudar nos cuidados ao paciente.

#### O que é demência então?

A demência é uma classe de doenças com mais de 150 tipos diferentes, incluindo o Alzheimer.

O problema se dá sempre que a rotina da pessoa é comprometida por uma alteração nas funções cognitivas, como comunicação, linguagem, orientação espacial, capacidade de planejamento motor ou de processar informações sensoriais. Inclusive, os especialistas trocaram sua nomenclatura para transtorno neurocognitivo maior.

O que está por trás desse transtorno é uma perda real e irreversível de células nervosas (neurônios e massa encefálica). É uma mudança mais rápida e precoce do que a que acontece no processo de envelhecimento natural, onde há uma perda discreta. A maior parte dos casos ocorre em idoso, já que o principal fator de risco é a idade, além de falta de controle de doenças como hipertensão e diabetes.

Os diagnósticos começam com cerca de 65 anos e, a partir daí, a cada cinco anos a possibilidade de transtorno neurocognitivo maior dobra.

#### E o que é Alzheimer?

O que confunde e faz com que as pessoas achem que toda demência é Alzheimer é a alta incidência da doença. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o Alzheimer representa cerca de 60% a 70% dos casos de transtorno neurocognitivo maior e 35,6 milhões de pessoas no mundo tem a doença, de acordo com a Abraz (Associação Brasileira de Alzheimer), com estimativa para 115,4 milhões de pacientes até 2050. Quando o paciente tem Alzheimer os sintomas que mais chamam atenção são o problema de memória e a dificuldade de adquirir novos conhecimentos. O hipocampo é a principal parte do cérebro afetada. Ele é responsável por guardar novas informações, então no início da doença o paciente ainda tem memória de anos atrás, mas esquece do que fez ontem, por exemplo.

Com o passar do tempo os sintomas vão se agravando. Também é comum que o paciente apresente dificuldade com linguagem (ele sabe para que um objeto serve, mas não consegue nomeá-lo), ou sofra de desorientação de tempo e espaço (se perdendo em ambientes conhecidos e ficando sem noção do horário que faz atividades). A evolução tende a trazer ainda a perda da independência, insônia, agitação, resistência à execução de tarefas simples como escovar os dentes, perda da capacidade de controlar estímulos corporais, dificuldade para comer e deficiência motora progressiva. No estágio terminal, há perda praticamente completa da memória, além de dependência total de terceiros para qualquer atividade.

Existem mais de 100 tipos de demências e seus sintomas podem variar de problemas de memória a mudanças comportamentais ou rigidez de movimentos

Quais são as outras demências? O Alzheimer não é o único tipo de transtorno neurocognitivo



## Documentos para Declaração do IRPF Ano Base 2018: veja aonde pegar os informes de rendimento

Os aposentados e pensionistas do INSS poderão obter o informe de rendimento, exercício 2018 através do portal "Meu INSS" ou nas agências de Previdência Social.

Para os participantes Suplementados, basta acessar o portal da Funcesp com login e senha para imprimir o documento.

Já os aposentados e pensionistas Complementados (Lei 4819), que receberam pela Funcesp deverão aguardar o informe de rendimento via correios e, se houver algum valor pago diretamente pela Secretaria da Fazenda no exercício de 2018, deverão emitir também o informe da SEFAZ obtido através do portal com o número do RS (Registro do Sistema) e senha.

Como em todos os anos, é necessário, também o informe de saúde, fornecido pela Funcesp. Basta acessar o portal da Funcesp para pegar o documento.

## Demência e Alzheimer são a mesma coisa?

maior. Há outras doenças mais representativas, por exemplo, demência vascular, Demência de Corpos de Lewy, Demência Frontotemporal, Demência na doença de Parkinson.

**Como o diagnóstico difere as demências?** Conseguir cravar o tipo de transtorno não é uma missão fácil e exige paciência. O médico junta o máximo de informações possíveis sobre o paciente, de testes cognitivos a histórico e exames de imagem (como ressonância), e pode pedir ainda avaliações de outros profissionais, como psicólogo, fonoaudiólogo ou fisioterapeuta. Muita gente que acha que se a mãe ou pai teve estes tipos de transtorno com certeza terá também o problema, e isso é determinante para o diagnóstico. Não é bem assim. Existe um fator hereditário na doença que olhamos para o diagnóstico, mas é bem raro. Também há uma característica genética, mas não basta ter o gene, depende de como ele vai se expressar, como ele se associou com outros genes.

O que se sabe de fato é que o meio ambiente importa, ditando como foi a vida da pessoa, suas condições de saúde, se fumou, abusou de álcool, se cuidou do peso, se praticava atividades físicas e intelectuais.

**Há cura?** Atualmente não há cura para o transtorno neurocognitivo maior, mas os tratamentos ajudam a melhorar a qualidade de vida do paciente durante a progressão. Medicamentos ajudam a preservar a memória e atrasar a progressão da morte de neurônios, enquanto atividades comportamentais, como aulas de música, dança, artes, reabilitam o paciente ao mantê-lo ativo. Os estudos caminham nesse sentido: não sabemos como recuperar neurônios, então importa antecipar ao máximo o diagnóstico para tentar preservar as células e postergar o aparecimento de sintomas graves.

Fonte: Viva Bem - UOL



**Regional Andradina**

**Andradina realiza palestra na Regional da AAFC com orientações sobre dengue e escorpões**



O Governo de Andradina através da Secretaria de Saúde e Higiene Pública realizou, na noite desta última terça-feira (12),

uma palestra na Associação dos Aposentados da Fundação Cesp sobre o combate ao *Aedes aegypti*, transmissor da dengue, chikungunya e zika vírus e prevenção a escorpões.

A palestra foi ministrada pelo secretário de Saúde, Marcelo Gimenez, que ressaltou a importância do envolvimento da comunidade. “Esta participação é fundamental para esclarecer dúvidas, além de engajar a população no combate ao mosquito transmissor”.

O superintendente da Associação, Roberto Telles, agradeceu a ação feita pelo Governo de Andradina. “O espaço estará sempre aberto para atividades voltadas a saúde”.

Gimenez resalta que Andradina vem fazendo diversas medidas para mudar o quadro dos casos de dengue no município. Entre eles estão mutirões, parcerias com o Governo do Estado através da Vigilância Epidemiológica, da Sucen (Superintendência de Controle de Endemias), Defesa Civil para visita casa a casa, nebulização dos bairros, fiscalização e limpeza de terrenos que estão irregulares, entre outras.

“A ajuda da população vai ser fundamental para vencermos essa batalha. Quero agradecer aos munícipes, já que o número de casos apresentou uma queda significativa”, completa o secretário também agradecendo a equipe de agentes de Saúde e Endemias.

**Regional Itapeva**

**Domingo especial na Regional de Itapeva**

Em clima de descontração, a Regional de Itapeva retomou as atividades de 2019, organizando um belo almoço em comemoração ao Dia dos Aposentados, que acontece todo dia 24 de janeiro.

A homenagem celebrada no dia 10 de fevereiro na Regional, teve churrasco para os associados com a participação dos familiares.



**Regional Ribeirão Preto**

**É tempo de atuar na prevenção**



A primeira reunião do ano com os associados da Regional de Ribeirão Preto foi aberta pelo Superintendente Regional José Carlos Brizolla e pela vice Virgínia Maria do Nascimento levando aos presentes um cenário resumido das atividades planejadas para o ano de 2019. Em função da experiência colhida nas realizações de 2018, onde

destacou-se um significativo aumento na integração dos associados e familiares nos eventos, a gestão irá trabalhar para atender esse contingente com larga margem de satisfação, procurando fazer com que nenhum interessado deixe de participar.

Nessa mesma reunião buscou-se começar o ano com a divulgação do trabalho preventivo na saúde pública, realizado pela Secretaria da Saúde de Ribeirão Preto, focando nos cuidados com picadas de escorpões e aranhas, muito comum nessa época. Palestra conduzida pela Sra. Lucia Antônia Ferreira e pelo Sr. Fábio Henrique Di Felippo, ambos da Divisão de Vigilância Ambiental em Saúde, foi muito elucidativa e passou aos presentes muitos detalhes desse seguimento.

E assim começamos mais um ano no propósito desta gestão de servir sempre o melhor ao nosso associado. Mês que vem tem mais.

**E Feliz Dia da Mulher, parabéns às nossas guerreiras, que Deus as proteja!**



**Regional Metropolitana de São Paulo**

Estamos formando um grupo para a prática de Tai Chi Chuan / Yoga com o Coach de Saúde Wallace Pinheiro. As aulas serão ministradas na Regional Metropolitana de SP e terão duração de 1h. O valor mensal será de R\$ 30,00. Datas e horários a definir. Interessados entrar em contato pelo tel: 3666-5151

**IR sem erro**

Dúvidas no preenchimento da DIRPF? Regional Metropolitana te ajuda! **ATENÇÃO, ASSOCIADOS(AS)!** A Regional Metropolitana disponibiliza profissional para tirar as principais dúvidas quanto ao preenchimento da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2018! De 12/03 a 30/04 haverá plantões com o contador João Arioli. Atenção ao cronograma:

12/03 - 19/3 - 26/3 - 02/04 - 09/4 - 16/4 - 23/4	terças-feira	13h às 17h
14/03 - 21/3 - 28/3 - 04/4 - 11/4 - 18/4 - 25/4	quintas-feira	9h às 13h
30/4	terça-feira	10h às 17h

Favor agendar pelo tel: 3666-5151 c/ Marta.

No site da AAFC você encontra as notícias mais importantes e recentes! Acesse lá: [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br). Lá, existe uma seção chamada “Perguntas e respostas”, com algumas das perguntas mais frequentes das áreas mais importantes da AAFC. Vai lá ver!