



## Campanha de Saúde

**Níveis elevados de colesterol  
estão associados a  
doenças coronarianas e aterosclerose.**

As recomendações habituais são para uma ingestão diária de colesterol inferior a 300 mg. Em pequenas quantidades, é necessário para algumas funções do organismo; em excesso, causa problemas. O que exatamente isso significa, na Campanha de Saúde deste mês, que traz como tema o Colesterol.

Confira na  [Página 3](#)

## Vitória da AAFC!

*Mais uma vez, a AAFC teve sua legalidade e transparência reconhecidas pelo Poder Judiciário.*

*Sobre a ação promovida por associados contra a AAFC, pleiteando “a suspensão dos efeitos das eleições, programadas para abril/2012 e a suspensão dos efeitos da Assembleia de 27/09/2011”, a AAFC informa que o pleito foi indeferido. Isto é, o Poder Judiciário reconheceu que todo o processo eleitoral da AAFC ocorreu dentro da legalidade e transparência devidas, assim como todas as alterações promovidas no referido Estatuto Social na ocasião, razões que sustentaram a sentença da demanda como improcedente.*

## Pagamento da antecipação do 13º salário do INSS

Foi publicado decreto que antecipa o pagamento de metade do valor do 13º salário dos aposentados e pensionistas do (INSS).

Leia mais na  [Página 3](#)

## Planos de saúde

Planos de saúde administrados pela Fundação CESP terão reajuste anual em setembro

 [Página 4](#)

## Suplementados, atenção ao recadastramento!

No mês de seu aniversário, você receberá um formulário expedido pela Fundação CESP ou Enerprev.

Responda-o e siga as instruções para efetuar o recadastramento.

Se você tiver dúvidas, ligue para sua Regional ou para a AAFC no telefone (11) 3217-5717.

## Garanta o recebimento de suas informações mantendo seus dados atualizados!

Além disso, se você deseja receber as principais informações da AAFC, envie um email para o endereço [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br), informando sua categoria de aposentadoria (Suplementado ou Complementado) e fique antenado com as principais notícias via e-mail.

**Manter seus dados atualizados é a garantia de recebimento de informações.**

Se houver qualquer alteração, não se esqueça de nos comunicar através do endereço: [contato@aafc.org.br](mailto:contato@aafc.org.br)



**Associação dos Aposentados  
da Fundação CESP**

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

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT.



## Meus caros associados, minhas caras associadas,

Sempre que pensamos em nosso PAI, um misto de admiração e imponência nos vem à cabeça; resultado de uma figura que criamos em nossa infância e que carregamos conosco até aprendermos que, infelizmente, ele não é eterno. Mas é sábio e piedoso.

O PAI, com sua força e inteligência, nos ensina, nos orienta e encoraja a viver e ultrapassar obstáculos. Na figura do PAI, existe o companheiro, existe a orientação, a mão que acolhe e sustenta, a coragem na luta diária para prover uma vida melhor aos seus. No papel de PAI, encontramos algo extraordinário que, envolvido com amor, chama-se "exemplo" e que vai nos acompanhar durante toda a vida e, invariavelmente, vai nos moldar e ensinar que respeito e educação vêm, em grande parte, do zelo e do cuidado que nossos pais tiveram conosco. E, certamente, transmitiremos isso também aos nossos filhos, na nossa eterna batalha em tentarmos fazer melhor que nossos pais fizeram por nós.

Existe algo ilimitado no amor de um PAI, algo que não pode falhar. Algo no qual acreditar mesmo que seja contra o mundo inteiro. Pois sabemos que na pessoa de PAI, encontramos o sinônimo de amor, proteção, força, grandeza e generosidade na medida certa, demonstrados na dedicação de cada dia. Como um farol que nos guia, como leme que nos orienta, ele nos ensina a sermos bravos e fortes e sua segurança nos envolve quando precisamos.

PAI é a certeza de um amigo para sempre.

E a ninguém menos poderia ser confiada uma missão tão importante.

Por isso, neste Dia dos Pais, recebam, carinhosamente, nosso reconhecimento e nossa singela homenagem. Vocês merecem!

Feliz Dia dos Pais!

Mario Mortari  
Presidente

Unidos somos mais fortes!  
Diretoria Executiva

## Novos Sócios



+ GENTE

A AAFC dá as boas vindas aos novos associados!

JUNTE-SE A NÓS!



Nome	Cidade
Edmilson Flausino	Mogi Guaçu
Enio Trujillo	Bauru
Heider Alexandre de Araújo	Valinhos
Joaquim Aparecido de Lima	Ilha Solteira
Laércio Antônio de Andrade	Ribeirão Preto
Osmar Donizeti Ferreira	Franca
Paulo Sérgio de Nobile	Araraquara
Tadashi Yano	São Paulo
Nair da Silva Pimentel Neves	Votuporanga
Lucy Chaves Vieira de Souza	Torrinha
Maria Lucia de Oliveira Prado	Osasco
Maria Catarina Calca Duarte	Campinas
Jandyra Fachin Baldo	Ribeirão Preto
Maria Madalena da Conceição	Itapecerica da Serra
Marina Luiza Ferraz Feltrini	Ilha Solteira

Nome	Cidade
Nely Aparecida Macedo Dias	Mococa
Cleuza Parizoto de Oliveira	Jales
Marta da Silva Rosa	Votuporanga
Benedita Quitéria da Silva Mo	Rio Claro
Alzira Reze Pereira	Peruíbe
Maria Hiroko Sato Doi	São Paulo
Sônia Maria Sampaio do Rio	São José dos Campos
Alice Kogati	São Paulo
Cecilia Maciel dos Santos	Bauru
Maria de Lourdes Pires de Mo	Votorantim
Luzia Marisa Basilio Dangio	Bauru
Elizabeth Castro Guerra	Ilha Solteira
Ivete Paz Landin	Ilha Solteira
Creuza Alves Braga Souza	São José dos Campos
Vanir Dirley Partelli de Oliveira	Rio Claro



Associação dos  
Aposentados da  
Fundação CESP

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

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

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

Tiragem: 19.500 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.

### DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Mario Mortari

Vice-Presidente

Michele Matteo

Assessores da Presidência

Ary da Silva Franco Filho  
Walney Gileno Goes

Diretor Administrativo/Financeiro

Rovilson da Costa Gimenez

Vice-Diretor Administrativo/Financeiro

Carlos Aurélio K.A. Pires

Diretor de Saúde

Flávio da Silva

Diretor de Suplementação

Francisco Campizzi Busico

Vice-Diretor de Suplementação

Therezio P. de Oliveira Júnior

Diretor de Complementação

Tácio Antônio Z. Cattony

Vice-Diretor de Complementação

Paulo Roberto Olivieri

Diretora Jurídica

Maria Guiomar Moraes Sala

Diretor de Planejamento

Rodolfo Vicente Rezende

Vice-Diretor de Planejamento

Sergio Lyra

Diretor de Bem Estar e Comunicação

Walney Gileno Goes

Conselho Deliberativo

Titulares: Waldyr Antonio Prando, José Carlos Brizolla,  
José Geraldo Pereira, Luiz Yenes Rodrigues, Moacyr Carlos  
Baptistini, Bento Carlos Sgarboza, José Ferraz Neto, Adão  
do Carmo Silva, Carlos Antonio Silva, Leonidas Figueiredo,  
Donato A. Robortella, Fernando José Tenório Acosta,  
Couto Yoshiyasu, João Morrone, Cauli Carlos Farias

Conselho Deliberativo - Suplentes

Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Antonio de Santi,  
Elsabeth Pereira Monteiro, Roberto Jorge A. Francisco,  
Dirceu Emilio Giannella, Antonio Carlos da Costa,  
Sebastião A. Cintra, João Bosco M. de Oliveira, Francisco  
Campizzi Busico, José Alípio Lopes, José Emilio Ewerton  
Santiago, Mario Francisco Sansone, Pedro Pompemayer

Conselheiros de Honra

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

Conselho Fiscal

Titulares: Hiroshi Morishigue, Toshibumi Fukumitsu,  
Pedro Paulo Cerejo Dias

Suplentes: Horácio Encarnação Diniz, Aparecido  
Leitão Duran, Sandra Marli Caparoci

Representantes dos Aposentados no  
Conselho Deliberativo da Fundação CESP

Titulares: Douglas A. Guzzo, Marcos Gonçalves  
Suplente: Reynaldo Rodotá Stéfano

Representantes dos Aposentados no  
Conselho Fiscal da Fundação CESP

Titular: Eduardo Nelson de Souza Toledo  
Suplente: Leônidas Figueiredo

Diagramação, Arte e Impressão:  
G4 EDITORA

Tels ( 11 ) 2341-1909 / ( 11 ) 97385-0007



EVOLUÇÃO DO IGP - DI

O IGP-DI - Índice Geral de Preços Disponibilidade Interna, da Fundação Getúlio Vargas, está previsto nos regulamentos dos PSAPs, como o indicador de reajuste das suplementações.

Compõem o IGP-DI: O Índice de Preços ao Produtor Amplo - IPA (60%), o Índice de Preços do Consumidor - IPC (30%) e o Índice Nacional de Custos da Construção - IINCC (10%).

Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA

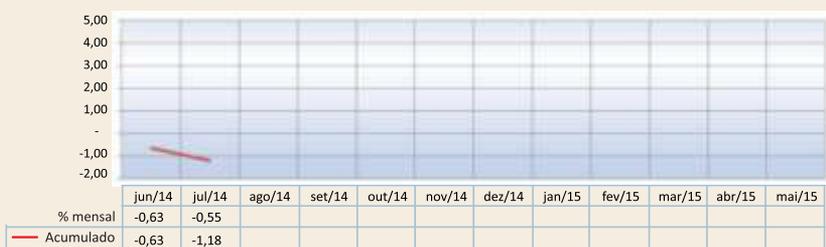
Reajuste previsto para Janeiro/2015 (Na mesma data da Previdência Social)



Fonte: Site FGV - IBRE

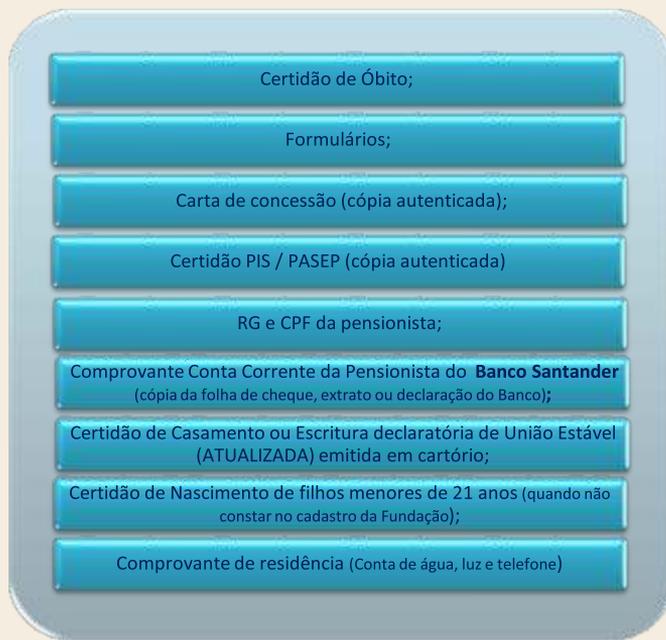
Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE E FUNCESP

Reajuste em Junho/2015



Fonte: Site FGV - IBRE

Documentos Pensão por Morte  
Suplementação - Fundação CESP



Obs. Formulários necessários:

Solicitação de Concessão de benefício - Pensão;  
Dados Cadastrais - Titular; Termo de Ciência e de Notificação para CESP e EMAE  
Procure a AAFC mais próxima para maiores informações !!!



Recadastramento dos Complementados

O recadastramento dos complementados é realizado anualmente, no mês de aniversário do aposentado ou pensionista que recebe complementação de aposentadoria ou pensão, por meio do formulário de recadastramento, que será encaminhado pela Secretaria da Fazenda, através dos correios, no mês que antecede o seu aniversário, mas também estará disponibilizado para impressão no site da Secretaria da Fazenda:

[www.fazenda.sp.gov.br/folha](http://www.fazenda.sp.gov.br/folha)

O formulário deverá ser preenchido, assinado com firma reconhecida em cartório por autenticidade, ou seja, é preciso ir ao cartório levando RG e CPF originais e assinar o formulário na presença do

CUIDADO COM O RECADASTRAMENTO

O não recadastramento no mês de aniversário implicará na suspensão do pagamento de benefício.

tabelião. Já com firma reconhecida, ele deverá ser encaminhado por meio de carta com Aviso de Recebimento (AR) à Secretaria da Fazenda, 15a. Divisão Seccional de Despesa de Pessoal (DSD/15), Avenida Rangel Pestana nº 300, 13o. andar, Centro, São Paulo/SP, CEP: 01017-911, juntamente com os seguintes documentos:

- Último detalhamento de crédito emitido pelo INSS. Para obter o detalhamento de crédito solicite na Agência do INSS ou acesse o site da Previdência Social

[www.previdenciasocial.gov.br](http://www.previdenciasocial.gov.br)

- Cópia do comprovante atual de residência (conta de luz, água ou telefone fixo).

Se for realizado pessoalmente, dirija-se à Secretaria da Fazenda e nas situações de interditado (tutor ou curador), ausente do país, indicado como representante legal para o recadastramento (procurador) ou impossibilitado de assinar o formulário de recadastramento, as orientações poderão ser obtidas na Secretaria da Fazenda (0800-171110).

Alertamos sobre a necessidade de realização do recadastramento pelos aposentados e pensionistas que tiveram a complementação interrompida (isso acontece quando a renda mensal do INSS supera o salário base de complementação). A realização do recadastramento permite que eventuais pagamentos decorrentes de reajustes sejam pagos.



INSS: 13º de aposentados em agosto

Os depósitos deverão começar no dia 25 de agosto para os aposentados e pensionistas que ganham até um salário mínimo, de R\$ 724,00 neste ano.

O calendário para quem ganha mais de um salário mínimo começa em 1º de setembro e termina no dia 05. As datas variam de acordo com o número final do cartão de benefício do segurado.

O benefício depositado a partir de 25 de agosto corresponde a 50% do valor. O desconto do imposto de renda, para quem tiver, só será feito no pagamento da outra

parcela do abono de Natal, que será calculada sobre o valor total do benefício, que sai em dezembro. No entanto, nem todos tem esse desconto.

Os aposentados com mais de 65 anos tem uma isenção a mais e pagam menos IR.

Os Segurados que começaram a receber uma pensão ou aposentadoria neste ano também receberão o 13º, porém o cálculo é proporcional e depende de quantos meses o segurado recebeu o benefício do INSS neste ano.

Datas Previstas para o pagamento:

Para benefícios de até um salário mínimo (R\$ 724,00) final do cartão sem o dígito)

Final do Cartão	Data para pagamento
1	25 de agosto
2	26 de agosto
3	27 de agosto
4	28 de agosto
5	29 de agosto
6	1º de setembro
7	2 de setembro
8	3 de setembro
9	4 de setembro
0	5 de setembro

Para benefícios acima do salário mínimo

Final do Cartão	Data para pagamento
1 e 6	1º de setembro
2 e 7	2 de setembro
3 e 8	3 de setembro
4 e 9	4 de setembro
5 e 0	5 de setembro



## Colesterol

*Colesterol é um dos tipos mais importantes de gordura do nosso organismo e está presente em todas as partes do corpo, pois é elemento integrante das células e fundamental na produção de algumas substâncias das quais o correto funcionamento do organismo depende os sais biliares, a vitamina D e alguns hormônios denominados esteroides.*

O colesterol é transportado no sangue por “pacotes” chamados lipoproteínas de diversos tipos. Um deles é o HDL (lipoproteína de alta densidade), ou bom colesterol. Já o LDL (lipoproteína de baixa densidade) é o mau colesterol, que pode se depositar nas artérias, aumentando o risco de doenças vasculares. É justamente quando o LDL está elevado que se diz que uma pessoa tem “colesterol alto” ou hipercolesterolemia.

### Por que é prejudicial?

O colesterol é encontrado nos alimentos (ovos, carnes, leite e seus derivados) e absorvido pelo nosso corpo. Porém, a maior parte do colesterol que dosamos no sangue é produzida pelo fígado. Há diversas alterações no seu metabolismo que resultam no excesso e depósito nas paredes das artérias.

### Consequências

Na medida em que o colesterol se deposita nas paredes das artérias, diminui o espaço para a passagem do sangue e, com o tempo, algumas delas podem ficar totalmente obstruídas. Com isso, ocorre, por exemplo, o infarto agudo do miocárdio ou a isquemia cerebral conhecida como derrame.

Para não chegar a esse ponto, o indivíduo deve procurar a orientação médica precocemente, pois a elevação do colesterol não costuma provocar desconforto até que a situação esteja bastante grave.

### TRIGLICÉRIDES

Os triglicérides são um tipo de gordura existente no organismo que se deposita na camada gordurosa que reveste o corpo. Ele é produzido, principalmente, a partir dos alimentos ricos em gorduras e hidratos de carbono (açúcares). Os triglicérides elevados podem contribuir para aumentar a taxa de LDL.

### Quando começar a controlar o colesterol?

O ideal é começar a dosá-lo aos 20 anos de idade, repetindo o exame a cada cinco anos se os resultados

estiverem normais. Quem tem parentes de primeiro grau com hipercolesterolemia – sobretudo pai e mãe – deve verificar seus níveis mais precocemente e, em algumas situações, até mesmo na infância.

### Como é o exame para medir o nível de colesterol?

É fundamental o jejum de, no mínimo, 12 horas para realizar o perfil lipídico, que mede o colesterol total, suas frações (HDL e LDL) e o triglicérides. Como o álcool altera a taxa de triglicérides, recomenda-se não consumir bebidas alcoólicas nos três dias que antecedem a coleta de sangue para evitar um resultado falsamente alto.

As Sociedades de Cardiologia Norte-americana e Brasileira, recomendam os seguintes níveis de colesterol total para indivíduos adultos:

Desejável	menor que 200 mg/dL
Limítrofe	de 200 a 239 mg/dL
Elevado	maior ou igual a 240 mg/dL

### Prevenção

Antes de comprar um produto para sua dieta, leia o rótulo e evite aqueles que têm gorduras saturadas (que podem aparecer com o nome de gordura vegetal hidrogenada ou gordura trans). Para o consumo de leite e derivados, opte pelos desnatados ou light. Quem fuma, deve rever urgentemente esse hábito, já que o cigarro agrava intensamente os efeitos danosos do colesterol.

É fundamental fazer exercícios físicos regulares e ter uma alimentação saudável. Prefira as carnes brancas (grelhadas e sem pele) e consuma frutas, verduras, legumes e cereais (em especial o farelo de aveia), pois esses alimentos contêm fibras que ajudam a reduzir o colesterol ou diminuem sua absorção pelo intestino.

Peso adequado também contribui para a prevenção, embora os indivíduos magros também possam apresentar hipercolesterolemia. Os indivíduos adultos podem identificar se seu peso está adequado usando o IMC, Índice de Massa Corporal, (veja quadro ao lado).

Além do cálculo do IMC, cabe ressaltar que também é importante estimar a composição do peso. Quando há excesso de gordura corporal, o risco para o desenvolvimento de hipercolesterolemia é maior. Os métodos mais comuns para a estimativa da gordura



IMC = peso (kg)/altura<sup>2</sup> (m).

Exemplo:

Peso = 63kg. - Altura = 1,65m

$$IMC = \frac{63}{1,65 \times 1,65} = 23,14 \text{ kg/m}^2$$

corporal são a avaliação das dobras cutâneas, a bioimpedanciometria e a densitometria para a composição corporal.

Um parâmetro fácil de se obter é a medida da circunferência abdominal. Caso ela se encontre acima dos valores recomendados (homens 102 cm e mulheres = 88 cm), pode indicar maior risco de desenvolvimento de hipercolesterolemia e outras doenças associadas ao excesso de peso como diabetes.

### Mudança de hábitos – confira dicas simples:

✓ Fracionar a alimentação ao longo do dia: consumi-la em volumes menores e em maior número de refeições;

✓ Aumentar o consumo de fibras: verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas (feijão, por exemplo);

✓ Incluir oleaginosas (nozes e amêndoas, por exemplo) como parte do padrão alimentar;

✓ Reduzir o consumo de carnes gordas. Prefira os pescados;

✓ Controlar o consumo de ovo (gema), fritura e café expresso;

✓ Evitar a manteiga e os queijos amarelos e os substituir por margarina contendo fitoesteróis ou por queijos magros como cottage e ricota;

✓ Não fumar;

✓ Incluir a atividade física na rotina.

E se o colesterol não baixar mesmo com todos esses cuidados? Seu médico vai avaliar os resultados obtidos, reforçar a adequação de seus hábitos e, então, decidir sobre a necessidade do uso de medicamentos para reduzir o colesterol.

**Saber para prevenir**



## COMUNICAÇÃO



Planos de saúde administrados pela Fundação CESP terão reajuste anual em setembro

## Planos de saúde

A Fundação CESP, através da sua Área de Relacionamento Institucional, encaminhou email, referente ao reajuste dos planos de saúde administrados por aquela instituição, correspondente a 12,46% aplicado nas mensalidades vigentes entre setembro/2014 a

agosto/2015.

Mais informações e esclarecimentos poderão ser obtidos com a Fundação CESP, através do site [www.prevcesp.com](http://www.prevcesp.com) ou do Disque Fundação – 0800-0127-173, ou (0xx11) 3065-3000 das 08h às 18h.