



## Campanha de Saúde



### Este mês, a AAFC aborda o Câncer Bucal *Fique atento*

O câncer de boca é uma denominação que inclui os cânceres de lábio e de cavidade oral (mucosa bucal, gengivas, palato duro, língua oral e assoalho da boca). O câncer de lábio é mais frequente em pessoas brancas e registra maior ocorrência no lábio inferior em relação ao superior. O câncer em outras regiões da boca acomete principalmente tabagistas e os riscos aumentam quando o tabagista é também alcoólatra.

➤ **Página 4**

### ▶ **Reajuste dos Suplementados**

Confira na

➤ **Página 3**

### ▶ **A Regional de Santos, comprometida com a saúde do associado, realiza campanha exemplar contra a gripe**

Veja mais na

➤ **Página 4**

▶ De forma sintetizada e de fácil entendimento, informações importantes são mensalmente transmitidas via internet especialmente para você. Acesse a **Mensagem do Presidente** no site da AAFC –[www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)– e saiba dos principais acontecimentos e novidades do nosso setor!



▶ **Garanta o recebimento de suas informações,  
mantendo seus dados atualizados!**

Além disso, se você deseja receber as principais informações da AAFC, envie um e-mail 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 - 16.º e 17.º andares - Santa Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT





## Meus caros associados e associadas,

Este mês de junho provavelmente será marcante para grande parte dos brasileiros e a razão disso é simplesmente o Mundial, evento conhecido e aguardado por inúmeros torcedores, tanto no exterior, quanto aqui, no Brasil.

Não obstante o evento esportivo, junho deverá marcar os brasileiros por outras questões, estas de ordem social. Manifestações sobre todas as insatisfações da população entraram nas pautas das greves e paralisações. Algumas delas são: o próprio Mundial em si, que tem monopolizado nossas atenções, nossos esforços, o erário... A educação, segurança, inflação também são assuntos que se destacam entre as manifestações... E como não poderia deixar de ser, a **saúde** é tema frequente nesses protestos.

Senhores, a saúde pública, como sabemos, anda de mal a pior, com profissionais da área pouco podendo atuar devido ao descalabro no qual se encontram hospitais, ambulatórios, postos e demais órgãos de saúde. O acesso é difícil, o atendimento uma luta, o tratamento praticamente um milagre que nem sempre funciona.

Diante disso, nós, da AAFC, temos feito o que está ao nosso alcance, visando sempre ao bem estar dos associados. Exemplo disso é a Campanha da Saúde, que tem mobilizado todos os Superintendentes Regionais e estes têm colaborado de maneira magnífica, trazendo sempre de maneira graciosa, profissionais especializados e prontos para tirar as dúvidas sobre os temas que mais afligem os idosos. As Campanhas da Gripe, Câncer Bucal e Câncer de Próstata, em algumas localidades trouxeram excelentes especialistas nas áreas e muitas dúvidas foram tiradas, **gratuitamente**.

Portanto, caros associados, participem das nossas reuniões mensais. Os Superintendentes das nossas Regionais têm se desdobrado para trazer para vocês os melhores profissionais disponíveis, por oferecimento da própria vontade e liberalidade de cada um deles.

**Prevenção é SEMPRE o melhor remédio.**

Pense nisso.

E para a Copa, não se esqueça: beba bastante líquido e cuidado com o coração!

**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
Alberto Pedro Leopoldino	Dracena
Amildo Mangetti Junior	Pirassununga
Edinho Ferreira dos Santos	Três Lagoas
Edna Rodrigues de Souza	Salto Pirapora
Eliza Aparecida Rogério Prado	São Paulo
Geni de Souza Fávaro	São José do Rio Preto
Hildete Maria Borduqui Ferrari	São José do Rio Preto
Ilton Alves de Queiroz	Ilha Solteira
Iraní Oehlmeyer Melhado	Rio Claro
José Aparecido Barbosa	Ilha Solteira
Luzia Pierini Flausino	Mococa
Maria Aparecida da Silva Cannabrava	Birigui

Nome	Cidade
Maria de Nobrega Del Pupo	Teodoro Sampaio
Marieta Maria de Araújo Santana	Dracena
Nélio José da Silva	Praia Grande
Nelma Oranges Hueb	São Paulo
Neusa Maria Mazarini	Três Lagoas
Nilda Aparecida André	Botucatu
Olympia Luiz Bianchi	São Paulo
Ricardo Lourenco Carneiro	Limeira
Sebastiana Felipe Emídio	Vargem Grande do Sul
Sebastiao de Sousa Carvalho	São Joaquim da Barra
Sonia Maria Neves da Silva	Mogi das Cruzes
Vera Lucia Paulino Alberto	Araraquara



**Associação dos Aposentados da Fundação CESP**

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

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

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

Tiragem: **20.500 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**

### Conselheiros Suplentes:

**Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Antonio de Santi, Elisabeth 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, Cauli Carlos Farias, José Emilio Ewerton Santiago, Mario Francisco Sansone, Pedro Pompemayer**

### Conselheiros de Honra:

**José Ovídio 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**

Digitação e Arte: **KeV Fine Arts**  
Impressão: **Vox Editora**

**SUPLEMENTAÇÃO**

**Recadastramento dos Suplementados**

No mês de seu aniversário, a Fundação CESP enviará pelos Correios convocação com instruções e formulário para você efetuar seu recadastramento. Quando você os receber, junte-os ao seu RG e CPF e vá até uma agência do Banco Santander para efetuar seu recadastramento.

Mais informações através do Disk Fundação (11) 3065-3000 e 0800 0127173 (demais localidades), Banco Santander 0800 770 2001 ou AAFC (11) 3217-5717 e 0800-163670 (demais localidades).

**Recadastramento dos Aposentados da Bandeirante**

A Bandeirante está fazendo o recadastramento por etapas, de acordo com o mês do seu aniversário.

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela ENERPREV no mês de seu aniversário, entre no site [www.enerprev.com.br](http://www.enerprev.com.br), imprima o formulário e preencha de acordo com as instruções do site. Assine, reconheça firma e envie para a Enerprev MS – Rua Couto José Romão Cantero, 103 – Bairro Miguel Couto – Cep 79040-240 – Campo Grande / MS.

**Reajuste de Benefícios para os Suplementados – Junho/2014**

Os aposentados e pensionistas dos planos das empresas: Eletropaulo, CPFL, Bandeirante, Duke e Funcesp terão os benefícios reajustados em 7,27% a partir de junho. Os índices de correção, variação acumulada do índice IGP-DI, serão aplicados de acordo com a Data de Início do Benefício (DIB). Para outros planos, a correção será em janeiro/2015.

**ÍNDICES DE REAJUSTE DE BENEFÍCIO - JUNHO / 2014 (%)**

Data Início de Benefício	IGP-DI	Índice de Reajuste
até junho de 2013	0,76	7,27
em julho de 2013	0,14	6,46
em agosto de 2013	0,46	6,31
em setembro de 2013	1,36	5,82
em outubro de 2013	0,63	4,40
em novembro de 2013	0,28	3,75
em dezembro de 2013	0,69	3,46
em janeiro de 2014	0,40	2,75
em fevereiro de 2014	0,85	2,34
em março de 2014	1,48	1,48
em abril de 2014	0,45	0,00
em maio de 2014	-0,45	0,00

**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 ao Consumidor – IPC (30%) e o Índice Nacional de Custos da Construção – INCC (10%).

**Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE e FUNCESP  
Reajuste em Junho/2014**



Fonte: Site FGV - IBRE

**Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA  
Reajuste previsto para Janeiro/2015 (Na mesma data da Previdência Social)**



Fonte: Site FGV - IBRE

**IGP-DI recua 0,45% em maio**

A inflação medida pelo Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI) recuou 0,45% em maio. No ano o indicador acumula 7,26% em 12 meses conforme divulgado pela FGV.

O Índice de Preços ao Produtor Amplo (IPA), que mede os preços no atacado, teve variação negativa de 1,21%, depois de ter avançado 0,27%. O principal responsável por esta desaceleração foi o subgrupo alimentos in natura, cuja taxa passou de 6,14% para -8,78%.

O IPC, Índice de Preços ao Consumidor (IPC), que calcula os preços no varejo, registrou variação de 0,52% em maio, ante 0,77% no mês anterior. Das oito classes de despesas, cinco mostraram desaceleração, com maior contribuição do grupo de alimentação, de 1,42% para 0,45%.

Já o Índice Nacional de Custo da Construção (INCC) registrou em maio, taxa de variação de 2,05%, acima do resultado do mês anterior, de 0,88%. O índice representa o custo da mão de obra apresentou taxa de variação de 3,42%, em maio, contra 0,99% no mês anterior.

**COMPLEMENTAÇÃO**

**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 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.

## Campanha de Saúde

### ■ Câncer bucal

O câncer de boca é uma denominação que inclui os cânceres de lábio e de cavidade oral (mucosa bucal, gengivas, palato duro, língua oral e assoalho da boca). O câncer de lábio é mais frequente em pessoas brancas, e registra maior ocorrência no lábio inferior em relação ao superior. O câncer em outras regiões da boca acomete principalmente tabagistas e os riscos aumentam quando o tabagista é também alcoólatra.

#### Fatores de risco

Os fatores que podem levar ao câncer de boca são idade superior a 40 anos, vício de fumar cachimbos e cigarros, consumo de álcool, má higiene bucal e uso de próteses dentárias mal-ajustadas.

#### Sintomas

O principal sintoma deste tipo de câncer é o aparecimento de feridas na boca que não cicatrizam em uma semana. Outros sintomas são ulcerações superficiais, com menos de 2 cm de diâmetro, indolores (podendo sangrar ou não) e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas nos lábios ou na mucosa bucal. Dificuldade para falar, mastigar e engolir, além de emagrecimento acentuado, dor e presença de linfadenomegalia cervical (caroço no pescoço) são sinais de câncer de boca em estágio avançado.

#### Prevenção

Pessoas com mais de 40 anos de idade, dentes fraturados, fumantes e portadores de próteses mal-ajustadas devem evitar o fumo e o álcool, promover a higiene bucal, ter os dentes tratados e fazer uma consulta odontológica de controle a cada ano. Outra recomendação é a manutenção de uma dieta saudável, rica em vegetais e frutas.

Para prevenir o câncer de lábio, deve-se evitar a exposição ao sol sem proteção (filtro solar e chapéu de aba longa). O combate ao tabagismo é igualmente importante na prevenção deste tipo de câncer.

#### Exame clínico da boca

O exame rotineiro da boca feito por um profissional de saúde pode diagnosticar lesões no início, antes de se transformarem em câncer.

Pessoas com mais de 40 anos que fumam e bebem devem estar mais atentas e ter sua boca examinada por profissional de saúde (dentista ou médico) pelo menos uma vez ao ano.

#### Tratamento

A cirurgia e/ou a radioterapia são, isolada ou associadamente, os métodos terapêuticos aplicáveis ao câncer de boca. Para lesões iniciais, tanto a cirurgia quanto a radioterapia tem bons resultados e sua indicação vai depender da localização do tumor e das alterações funcionais provocadas pelo tratamento (cura em 80% dos casos).

As lesões iniciais são aquelas restritas ao seu local de origem e que não apresentam disseminação para gânglios linfáticos do pescoço ou para órgãos à distância. Mesmo lesões iniciais da cavidade oral, principalmente aquelas localizadas na língua e/ou assoalho de boca, podem apresentar disseminação subclínica para os gânglios linfáticos cervicais em 10% a 20% dos casos. Portanto, nestes casos, pode ser indicado o tratamento cirúrgico ou radioterápico eletivo do pescoço.

Nas demais lesões, se operáveis, a cirurgia está indicada, independentemente da radioterapia. Quando existe linfonomegalia metastática (aumento dos 'gânglios'), é indicado o esvaziamento cervical do lado comprometido. Nestes casos, o prognóstico é afetado negativamente.

A cirurgia radical do câncer de boca evoluiu com a incorporação de técnicas de reconstrução imediata, que permitiu largas ressecções e uma melhor recuperação do paciente. As deformidades, porém, ainda

# JUNHO

## CÂNCER BUCAL

**ONDE PROCURAR ?**  
As localizações mais frequentes do câncer de boca são representadas na figura:

1- Lábio inferior	6- Mucosa jugal
2- Língua	7- Amígdalas
3- Soalho bucal	8- Pilares amigdalianos
4- Palato mole	9- Região retromolar
5- Gengiva	

**Projeto Onco**

unesp  
São José dos Campos

**O QUE PROCURAR ?**

- Pequenas feridas que não cicatrizam, mesmo que não causem dor
- Caroços e endurecimentos que não desaparecem
- Sangramentos frequentes e sem causa conhecida

**FIQUE ATENTO !**

E lembre-se que quando diagnosticado precocemente o câncer de boca tem cura. Na presença de algum sinal procure seu cirurgião-dentista rapidamente.

são grandes e o prognóstico dos casos, intermediário. A quimioterapia associada à radioterapia é empregada nos casos mais avançados, quando a cirurgia não é possível. O prognóstico, nestes casos, é extremamente grave, tendo em vista a impossibilidade de se controlar totalmente as lesões, a despeito dos tratamentos aplicados.



#### Como fazer o auto-exame?



#### O que observar no auto-exame?

- ☞ Mudanças na cor da pele e mucosa bucal;
- ☞ Manchas que não desaparecem;
- ☞ Feridas que não cicatrizam em até 20 ou 30 dias;
- ☞ Aftas prolongadas ou inchaços, caroços ou ínguas no pescoço.

#### CUIDADO!

- ☞ Procure não misturar cigarro e bebida alcoólica;
- ☞ Proteja-se no sol (bonés, protetores, batom);
- ☞ Dentes com cárie, quebrados, próteses machucando;
- ☞ Ingestão de bebidas muito quente (chimarrão);
- ☞ Má higiene bucal;
- ☞ Alimentação sem nutrientes, pobre em vitaminas.

## REGIONAIS



### Regional de Santos se supera na Campanha de Vacinação

*Em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Santos, a nossa Regional na baixada santista organizou, mais uma vez, a aplicação das vacinas contra a influenza H1N1.*

*A ação contou com a presença do vereador Ademir Pestana.*

