



## Verão: sol, suor e cuidados.



Ilustração: Orlando Pedroso

- ▶ Boa notícia: o SESC está de volta.
- ▶ Nossas festas de final de ano bombaram
- ▶ Saiba como cuidar de sua saúde financeira



Associação dos  
Aposentados da  
Fundação CESP

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

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pelo ECT.





# Um novo ciclo de conquistas em 2026

2026 começa com energia renovada e boas notícias para todos nós da AAFC.

Ainda que o prêmio bilionário da Mega da Virada não tenha vindo para nossas mãos — e provavelmente também não para as suas — o que nos move é algo muito maior do que a sorte: é o compromisso diário de trabalhar em prol dos nossos associados.

Este novo ano, inauguramos também a coluna NOSSAS FINANÇAS, um espaço pensado para compartilhar dicas práticas e acessíveis sobre gestão de patrimônio. Afinal, sabemos que prosperidade não se constrói apenas com grandes prêmios, mas com planejamento, disciplina e informação de qualidade.

Encerramos 2025 com a sensação de dever cumprido, eliminando pendências e abrindo caminho para um ciclo de novos desafios. Entre eles, destaca-se a tão aguardada renovação do convênio com o SESC, uma parceria que há mais de uma década vem trazendo benefícios culturais, esportivos e de lazer para nossos associados.



A negociação não foi simples. Diante da exigência de contrapartidas de serviços, o acordo anterior chegou a ser interrompido. Mas, graças à condução estratégica da AAFC e à atuação firme do colega Antonio Goulart — cuja trajetória política e profissional sempre esteve ligada à defesa dos trabalhadores — conseguimos reverter o cenário e garantir novamente este benefício.

Essa conquista é, sobretudo, sua. É fruto da união, da persistência e da certeza de que juntos podemos mais. Que 2026 seja um ano de avanços, de novas oportunidades e de fortalecimento da nossa comunidade.

Aproveite, associado: esta vitória é dedicada a você.

**Francisco Campizzi Busico**  
Presidente

## Mais uma excelente notícia: o SESC está de volta!



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, 01227-200  
São Paulo - SP

Telefone: (11) 3217-5717  
e 0800 591-3345  
E-mail: contato@aafc.org.br  
[www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)

Tiragem: 16.000 exemplares  
Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução  
total ou parcial das matérias contidas nesta  
edição, desde que citada a fonte.

### DIRETORIA EXECUTIVA

#### PRESIDENTE

**Francisco Campizzi Busico**

#### VICE-PRESIDENTE

**Donato Antonio Robortella**

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

Diretor de Bem-Estar, Saúde e Social  
**Carlos Aurélio K. A. Pires**

Vice-Diretor Adm / Financeiro  
**Wilson Roberto Nunes**

Assessor da Presidência  
**Leônidas Figueiredo**

Diretor de Suplementação  
**Arnaldo Silva Neto**

#### Conselho Deliberativo - Titulares

José Milton Dallari Soares, José Ferraz Neto, Bento Carlos Sgarboza,  
Dirceu Emilio Giannella, José Antunes Cursino, Atilio Gerson Bertoldi,  
Luiz Pedro Delgado, Antonio de Santi, Moacyr Carlos Baptistini,  
Elisabeth Pereira Monteiro, José Carlos Nascimento, Julio Ferreira  
Junior, Roberto Luiz Stamm, José Priosqui Gomes Figueira e  
José Carlos Penna Drugg

Diretor de Complementação  
**Paulo Roberto Olivieri**

Diretor de Relações Institucionais  
**Flávio Adauto Iório Lopes**

#### Conselho Deliberativo - Suplentes

Arnaldo Silva Neto, Antonio Carlos da Costa, Almir Salvador do Prado,  
Cecília Helena Negri de Magalhães, Maria Helena de Campos Soares,  
Adilson Vannucci Faria, José Carlos Antonieto, José Amando Greggi,  
Norberto Maria Nicola, Theodoro Almeida Pupo Junior, Carlos Roberto  
Zanatto, Nivaldo Pazianoto, Pedro Vieira Lima, Hildebrando Silva Almeida

Conselho Fiscal - Titulares: Toshibumi Fukumitsu,  
Aparecido Leitão Duran, Robinson Cifoni.

Suplentes: Marcio Ramos, Elvio Campisi Malfi,  
Ralph Barretto Franco

#### Conselheiros de Honra

Douglas Aparecido Guzzo,  
José Milton Dallari Soares,  
José Ovídio de Andrade e  
Sylvio Pacheco Rasi.

Acesse o site da AAFC:

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

e também o facebook:

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

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



Diagramação, Arte e Impressão  
G4 EDITORA / ASSOCIADAS  
glutf08@gmail.com

IPCA			
REAJUSTE BENEFÍCIO JUN/26 CPFL, FUNDAÇÃO CESP BANDEIRANTE		REAJUSTE BENEFÍCIO JAN/26 CESP, PIRATININGA, EMAE, CTEEP	
MESES	(%)	MESES	(%)
jun/2025	0,24	jan/2025	0,16
jul/2025	0,26	fev/2025	1,31
ago/2025	- 0,11	mar/2025	0,56
set/2025	0,48	abr/2025	0,43
out/2025	0,09	mai/2025	0,26
nov/2025	0,18	jun/2025	0,24
dez/2025	0,33	jul/2025	0,26
jan/2026		ago/2025	- 0,11
fev/2026		set/2025	0,48
mar/2026		out/2025	0,09
abr/2026		nov/2025	0,18
mai/2026		dez/2025	0,33
ACUMULADO	1,4782	ACUMULADO	4,2644

IGP - DI			
REAJUSTE BENEFÍCIO JUN/26 R. PARAN.		REAJUSTE BENEFÍCIO JAN/26 ELEKTRO, TIETÊ	
MESES	(%)	MESES	(%)
jun/2025	- 1,80	jan/2025	0,11
jul/2025	- 0,07	fev/2025	1,00
ago/2025	0,20	mar/2025	- 0,50
set/2025	0,36	abr/2025	0,30
out/2025	- 0,03	mai/2025	- 0,85
nov/2025	0,01	jun/2025	- 1,80
dez/2025	0,10	jul/2025	- 0,07
jan/2026		ago/2025	0,20
fev/2026		set/2025	0,36
mar/2026		out/2025	- 0,03
abr/2026		nov/2025	0,01
mai/2026		dez/2025	0,10
ACUMULADO	- 1,2396	ACUMULADO	- 1,1905

CD II - ENEL	
RENTABILIDADE MIGRAÇÃO ELETROPAULO/ENEL	
MESES	(%)
jan/2025	1,0102
fev/2025	0,9108
mar/2025	0,9322
abr/2025	1,0668
mai/2025	1,2508
jun/2025	1,0327
jul/2025	1,2342
ago/2025	1,0541
set/2025	1,1179
out/2025	1,2588
nov/2025	1,2095
dez/2025	1,2269
ACUMULADO	14,1460

## COMPLEMENTADOS: Atenção ao recadastramento

No mês de seu aniversário, o formulário de recadastramento da SEFAZ deverá ser OBRIGATORIAMENTE PREENCHIDO e encaminhado com firma reconhecida em cartório por "autenticidade", com Aviso de Recebimento por meio dos correios, juntamente com os documentos abaixo, no endereço:

SECRETARIA DA FAZENDA E PLANEJAMENTO (DDPE) CDPe-3

AV. RANGEL PESTANA, 300 - 7º ANDAR - CENTRO

CEP: 01017-911 - SÃO PAULO - SP

Cópia do Comprovante atual de residência (conta de luz, água, telefone, etc), para todos os beneficiários;

Cópia do documento de identidade (RG) e Cadastro de Pessoa Física (CPF), para os beneficiários das Carteiras de Serventias e Advogados;

Cópia do último Extrato de pagamentos de benefícios da aposentadoria/pensão Previdenciária (INSS) - para os que recebem complementação de aposentadoria ou de pensão. Este extrato poderá ser obtido no site da Previdência Social: <https://meu.inss.gov.br> ou no caixa eletrônico do Banco onde é creditado seu benefício;

Cópia da certidão de nascimento ou casamento para os que recebem benefício de pensão, emitida com no máximo 60 dias da data do recadastramento.

O recadastramento só será efetivado mediante a apresentação deste formulário devidamente preenchido, com firma reconhecida por autenticidade e demais documentos.

### OBSERVAÇÕES:

O formulário está disponível na página da internet da Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo, no endereço eletrônico: [https://www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova\\_folha/acessar\\_recad.asp?menu=rec](https://www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova_folha/acessar_recad.asp?menu=rec) que poderá ser acessado para impressão, em caso de rasura ou extravio.

Em caso de recadastramento pessoalmente e nas situações de pessoas que cumprem pena privativa de liberdade, interditado, ausente do país, indicado um representante legal para recadastramento as orientações poderão ser obtidas pelo telefone: 08000171110, ou na Resolução SFP 93/2019 disponível no endereço eletrônico:

<https://portal.fazenda.sp.gov.br/servicos/folha>.

Alertamos sobre a necessidade da realização do recadastramento pelos beneficiários de complementação de aposentadoria e pensão, nas situações em que não há diferença de complementação a receber. A realização do recadastramento permite que eventuais pagamentos decorrentes de reajustes sejam creditados.

O não recadastramento implicará na suspensão do pagamento do benefício.



## Educação financeira: o que é e para que serve?

Educação financeira é um CONJUNTO DE CONHECIMENTOS que ajudam a assegurar nossa liberdade e independência, permitindo desenvolver habilidades relacionadas ao uso e controle do dinheiro

que são tão importantes para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas, em especial dos mais idosos.

Dois esclarecimentos fundamentais: 1) não existe idade para aprender sobre educação financeira. Ela é importante em qualquer momento da vida. 2) é mais simples do que a maior parte de nós imagina.

Nossa vida financeira raramente é um assunto facilmente discutido, até mesmo no ambiente familiar. No entanto, pesquisas mostram que essa é uma das principais preocupações dos brasileiros.:

Temos dificuldade em lidar com dinheiro (gastos, ganhos, poupança, dívidas, orçamento, etc.) e isso nos impede de ter uma vida mais tranquila, de planejar para o futuro e de realizarmos sonhos, tais como: adquirir um certo bem, como uma casa, um veículo, fazer uma viagem ou qualquer outra coisa que exija um gasto a mais no nosso orçamento.

Diariamente, lidamos com o dinheiro: recebemos salário, compramos itens e serviços, pagamos contas e, quando temos uma pequena sobra, até investimos. Mas poucas vezes paramos para refletir sobre como administramos o dinheiro de forma mais eficiente.

Sem o devido conhecimento, as pessoas podem tomar decisões equivocadas, que ao invés de trazer tranquilidade e bem-estar acabam por tornar-se causa de preocupações, angústias e aflições.

Pensando em contribuir com nossos associados para que tenham uma vida mais tranquila e estável, a AAFC passará a publicar uma série de artigos em linguagem clara e simples sobre os temas mais importantes sobre educação financeira: planejamento e controle do orçamento doméstico, como priorizar gastos e eliminar desperdícios, o risco das dívidas, o mito da caderneta da poupança, entre outros.

Nossos associados também poderão sugerir assuntos ou enviar suas dúvidas diretamente para a AAFC pelo e-mail [contato@aafo.org.br](mailto:contato@aafo.org.br).

Em nossa próxima publicação falaremos sobre planejamento do orçamento doméstico. Até lá.

colaboração do Diretor de Suplementação  
da AAFC, Arnaldo Silva Neto



# VEJA QUEM ESTÁ DE VOLTA: O SESC!



É com grande orgulho que anunciamos a importante conquista da renovação do convênio com o Sesc, fruto do extraordinário e incansável empenho de nossa diretoria e do apoio fundamental do ex-Deputado Federal, ex-Vereador pelo Estado de São Paulo e, acima de tudo, colega de Eletropaulo, Antonio Goulart. O convênio abrange todo o Estado de São Paulo.

A nova credencial, denominada Credencial Conveniado, será disponibilizada mediante

apresentação dos documentos necessários\* e recolhimento dos valores estipulados diretamente ao Sesc. Procure sua Regional para saber todos os detalhes a respeito. Este avanço reforça nosso compromisso em oferecer benefícios de qualidade e ampliar as oportunidades de lazer, cultura e bem-estar para nossos associados.

\*: Todos os dados pessoais serão tratados pelas instituições envolvidas em conformidade com a LGPD e com as instruções previstas em contrato com o Sesc.

## Acervo Cultural

## Venha fazer parte da nossa história!

A AAFC, através de seu veículo institucional, o ACERVO CULTURAL, traz até você memórias e histórias que vão te emocionar e relembrar momentos únicos da construção do nosso parque energético paulista.

Participe, colabore! Afinal, todo mundo tem uma boa história para contar!

Já estamos na quinta edição, esta saiu recentemente e colocamos em destaque. Você encontra todas no portal da AAFC!



No nº 01, você lê a história das energéticas CPFL, CESP e Eletropaulo, além das histórias da primeira usina hidrelétrica de SP e da Pousada de Ilha Solteira.



No volume 02, você fica sabendo sobre o centenário da Usina Henry Borden, sobre a Usina do Corumbataí e o atuante e visionário Lucas Nogueira Garcez que, além de Governador do Estado foi o responsável pela criação e unificação da Cesp.



A usina de Edgard de Souza Aranha, a história do Engenheiro José Walter Merlo e uma recordação marcante compõem a edição nº 03 do Acervo.



No nº 04, um pergaminho ilustra a passagem do então Presidente da República, Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, marcando o início das obras da Usina de Ilha Solteira, em abril de 1966. Um verdadeiro marco na história das hidrelétricas!



O canal artificial Pereira Barreto, a vida de Sérgio Motta e a importância do trabalho do Engenheiro para a comunidade são os destaques da edição nº 05.



A coluna *Cuide-se* chega para acompanhar o calendário anual da saúde no Brasil, trazendo temas essenciais para o bem-estar físico, mental e emocional.

A cada edição, você encontrará orientações, curiosidades e alertas sobre campanhas nacionais, da saúde mental ao combate ao câncer, da vacinação à prevenção de doenças silenciosas.

Porque cuidar de si é o primeiro passo para viver melhor.

## Infarto: como prevenir e se recuperar com qualidade de vida

**V**ocê provavelmente conhece alguém que morre de medo de infartar no futuro ou, talvez, você seja essa pessoa.

Esse medo pode estar relacionado à forma como muita gente vê um infarto: como um evento súbito, aleatório e imprevisível. É uma preocupação compreensível, alimentada por histórias de pessoas aparentemente saudáveis que sofrem um evento cardiovascular sem aviso prévio.

Mas não é bem assim. A maioria dos infartos não é fruto do acaso. Pelo contrário, eles são o resultado de fatores de risco conhecidos, mensuráveis e, o mais importante, modificáveis, que atuam silenciosamente no corpo ao longo de anos.

Viver com medo, além de gerar estresse, não resolve nada. Vamos entender melhor essa história.

**O que é?** O infarto agudo do miocárdio é a morte de células do músculo cardíaco devido à interrupção do fluxo sanguíneo. Isso ocorre quando uma das artérias coronárias, responsáveis por nutrir o coração, é obstruída —na maioria das vezes, por placas de colesterol.

Esse acúmulo de gordura nas artérias tem nome: aterosclerose. "É uma doença que não costuma dar sintomas. A primeira manifestação da aterosclerose costuma ser o infarto", explica o cardiologista Silvio Póvoa.

Então, em vez de esperar os sintomas, especialistas defendem a importância de antecipar fatores que aumentam o risco de um infarto acontecer.

**Como um infarto se manifesta?** O principal sintoma é a dor torácica. Acontece no meio do peito (ou ligeiramente à esquerda), descrita como aperto, pressão ou queimação, que piora com o esforço e melhora com o repouso.

Outros sintomas podem incluir: falta de ar, cansaço, agitação, desconforto, perda de capacidade funcional, apatia, indisposição ou alterações comportamentais (especialmente em idosos).

**O que fazer?** Nunca ignorar uma dor no peito. A recomendação é sempre procurar atendimento médico, explica Nilton Carneiro, cardiologista do Hospital Santa Catarina - Paulista.

Isso porque a dor torácica pode sinalizar não apenas um infarto, mas também outras condições graves como embolia pulmonar (obstrução da artéria do pulmão) ou pneumotórax (colapso do pulmão). Em todos esses casos, ser atendido por um médico rapidamente pode evitar a morte.

**E como evitar que aconteça?** Modificando hábitos, monitorando indicadores de saúde e, quando necessário, buscando ajuda médica. Veja o que os cardiologistas querem que você saiba:

**9 em cada 10 infartos são potencialmente preveníveis**

Um grande estudo de 2004 chamado Interheart, feito em 52 países com 29 mil pessoas, identificou nove fatores de risco modificáveis responsáveis por mais de 90% dos eventos coronarianos. São eles: colesterol alto, tabagismo, hipertensão, diabetes, obesidade abdominal, fatores psicossociais (como estresse e depressão), baixo consumo de frutas e vegetais, sedentarismo e consumo de álcool.

Os resultados indicaram que o foco nos fatores de risco pode prevenir globalmente uma grande proporção de infartos. "O problema é que, muitas vezes, eles acabam passando batido. A gente vê isso no consultório. Tem paciente que fala: 'vim fazer um check-up para ver se não vou infartar'. E aí fuma, não faz exercício, não come vegetal. Aí não é check-up que deve ser feito, é mudança de hábito", diz Póvoa.

### Ser atleta não garante imunidade

Embora o exercício regular seja um dos pilares da saúde cardiovascular, ele não anula outros fatores de risco. Atletas ainda podem ter uma predisposição genética para colesterol alto, desenvolver hipertensão ou diabetes.

Acreditar que ser fisicamente ativo garante imunidade contra doenças cardíacas pode fazer com que muitos atletas negligenciem o monitoramento da saúde, de acordo com Póvoa. Ele adverte também que o uso de esteroides anabolizantes está associado a um risco significativamente maior de morte súbita.

### Seu histórico familiar importa, mas ele não é seu destino

Se um parente de primeiro grau teve um evento cardiovascular antes dos 55 ou 60 anos, isso deve servir como um ponto de atenção. Não para gerar pânico, mas para motivá-lo a ser ainda mais rigoroso na identificação e tratamento dos seus próprios fatores de risco pessoais.

Vale a pena buscar uma avaliação médica especializada, com exames que podem direcionar melhor o tratamento, indica Carneiro.

Em alguns casos, só bons hábitos não serão suficientes

**É aí que entra o uso de medicamentos.** Questões como diabetes e hipertensão, por exemplo, têm fatores genéticos importantes. Algumas pessoas, mesmo mantendo bons hábitos de vida, não vão conseguir controlar esses componentes e precisarão de remédios —que devem ser indicados de forma individualizada por um médico.

"Tomar remédio não isenta que a pessoa tenha que fazer exercício físico e se alimentar bem. Mas o reconhecimento precoce desses fatores de risco e o tratamento adequado se associam com maior proteção para o paciente", explica Póvoa.



Fonte: Folha de São Paulo



# CONHEÇA NOSSAS REGIONAIS

## Araraquara, onde o Sol fez morada.

Araraquara: A Morada do Sol que Brilha no Interior Paulista Araraquara, a charmosa “Morada do Sol”, é muito mais que uma cidade: é um estilo de vida. Com ruas arborizadas, cultura vibrante, gastronomia acolhedora e reconhecida qualidade de vida, o município se destaca como um dos destinos mais atraentes do interior de São Paulo.

Entre tradição e modernidade, Araraquara encanta por sua história, pela paixão esportiva da Ferroviária e pela hospitalidade de seu povo. Um lugar onde o sol parece morar e a vida acontece com intensidade e alegria.

Araraquara, conhecida carinhosamente como “Morada do Sol”, é uma cidade que combina tradição, modernidade e qualidade de vida, tornando-se um destino irresistível tanto para quem a visita quanto para quem escolhe viver nela.



### **História e identidade.**

Fundada em 1817, Araraquara carrega em seu nome de origem tupi a expressão “lugar onde o sol mora”.



### **Qualidade de vida.**

Com ruas arborizadas e praças bem cuidadas, Araraquara é reconhecida como uma das cidades mais verdes do interior paulista.



### **Cultura e diversidade**

A cidade é palco de uma intensa vida cultural. O Teatro Municipal, o Museu Ferroviário e os inúmeros centros culturais oferecem programação variada, que vai de exposições artísticas a festivais de música e teatro.



### **Paixão pelo esporte**

O futebol é parte da alma araraquarense. A Ferroviária (AFE), fundada por ferroviários, é símbolo da cidade e orgulho de seus torcedores. O esporte, no entanto, vai além do futebol: Araraquara investe em atividades esportivas para todas as idades, reforçando seu compromisso com saúde e lazer.



### **Gastronomia e hospitalidade**

A culinária local é marcada pela mistura de sabores do interior paulista, com destaque para restaurantes tradicionais e novas propostas gastronômicas que atraem visitantes de toda a região. A hospitalidade dos moradores completa a experiência, tornando qualquer visita memorável.



### **Reconhecimento nacional**

Araraquara figura entre as cidades com melhor qualidade de vida no Brasil, destacando-se pela infraestrutura, educação e segurança. É um município que cresce sem perder sua essência acolhedora.

É mais que uma cidade: é um convite para viver bem.

# FESTA NO INTERIOR

## Araraquara

Dia 06/12/2025, no Salão de Festas da ASPA Araraquara



## Ilha Solteira

Dia 05/12, na APAE



## Três Lagoas

No salão de eventos da regional, no dia 07/12/25.



## Rio Preto

Em 07/12, no Espaço Gabbana.



## Itapeva

Em 29/11, no Rotary Clube de Itapeva



## Santos

No dia 14/12, no Centro Espanhol



## Dracena

Dia 07/12, no salão de festas do Hotel das Dracenas!



## 5 dicas para se proteger do amigo sol



**Protetor solar:** Aplique protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados, com FPS de pelo menos 30. Reaplique a cada duas horas ou sempre que sair da água ou transpirar muito.

**Hidratação:** Beba água ao longo do dia e complemente a hidratação com sucos naturais e água de coco. Use hidratantes leves para manter a camada de proteção natural da pele.

**Esfoliação:** Realize uma esfoliação suave semanal para remover células mortas e preparar a pele para um bronzeado mais uniforme.

**Cuidados pós-sol:** Após a exposição ao sol, use hidratantes mais potentes com ativos como ureia,

manteigas vegetais, ceramidas e pantenol para ajudar na recuperação da pele.

**Evitar produtos inadequados:** Evite sabonetes em barra, bronzeadores e retirar cascas de queimaduras, pois esses produtos podem fragilizar a barreira cutânea e aumentar o risco de manchas permanentes.

Essas dicas ajudam a proteger a pele, prevenir manchas e reduzir o risco de danos cumulativos ao longo dos anos.

Lembre-se: o sol é amigo, mas pode ser perigoso.



# FESTA TAMBÉM EM SP

*O momento em que todos os associados são os protagonistas da festa! Veja todas as fotos no site da AAFC! Mais de 600 pessoas se confraternizaram em um reencontro, cheio de vida, de festa e alegria, em São Paulo, no dia 10/12!*



*Alguns parceiros estratégicos da AAFC prestigiaram a festa!*

*Presidente Busico e o Diretor de Relações Institucionais Flavio Adauto ladeiam o amigo e Deputado Federal Antonio Goulart*



*Membros da Diretoria Executiva, do Conselho Deliberativo e das Regionais se reúnem para o aguardado brinde!*

*O público animado lotou o Salão Nobre do CMSP!*



*A animação tomou conta dos participantes! ....que cantaram junto, na maior sintonia!*