



ATENDIMENTO NA REGIONAL

A pandemia do coronavírus tem afetado a todos indistintamente.

A AAFC, sem deixar de seguir as orientações preventivas e sanitárias dos órgãos de saúde, tem buscado não interromper a comunicação e informação a seus associados.

Na sede Regional seguimos as orientações emanadas pelo Governo Estadual e o Decreto da Prefeitura de Votuporanga.

Atualmente em Votuporanga o comércio está liberado para atender 4 horas por dia, ficando a crité-

rio do comerciante escolher entre o período da manhã ou à tarde.

A Regional optou em atender presencialmente de segunda a sexta-feira das 8:00 às 12:00 horas, ou pelo telefone 3421-5671.

No período das 13:30 às 17:00, o atendimento será feito exclusivamente pelo telefone corporativo da AAFC, cujo número é: 11 - 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito pelo e-mails: votuporan-

ga@aafc.org.br ou aafer.votuporanga@gmail.com e ainda pelo facebook no endereço: www.facebook.com/aafer.votuporanga.

Havendo modificações no decreto Estadual e Municipal que alterem a forma de atendimento, informaremos através dos meios de comunicação usuais: E-mail e Facebook.

Nosso objetivo é e sempre será o atendimento de nosso associado com toda segurança e recomendações preventivas.

REUNIÕES E EVENTOS



Toda reunião ou evento que ocasionem aglomerações de pessoas estão terminantemente proibidas pelas autoridades sanitárias para evitar a propagação da contaminação do novo coronavírus.

Dessa forma a Regional manterá suspensas as reuniões e eventos até que as autoridades sanitárias e de saúde as liberem de forma gradual e segura.

Pedimos a compreensão pois o objetivo é preservar a saúde de todos.

EXCURSÃO AO GUARUJÁ



Como é de conhecimento de todos, em virtude da pandemia do coronavírus, tivemos que adiar a excursão à Sociedade Recreativa Bandeirantes, na praia das Astúrias no Guarujá.

A nova data está reservada para o mês de Setembro do dia 21 a 25, contudo não sabemos se até lá a colônia estará autorizada e liberada para receber hóspedes.

Dessa forma estaremos em contato permanente com a Bandeirantes para vermos quando será possível realizarmos a tão esperada viagem. Logo que tivermos o sinal verde da colônia, estaremos divulgando a nova data.

Agradecemos a compreensão de todos.

O ISOLAMENTO SOCIAL PODE AFETAR ADULTOS E IDOSOS

Ficar em casa é o melhor a fazer para evitar a transmissão do novo Coronavírus. Atualmente, fazem parte das recomendações sair apenas se for realmente necessário e ficar a pelo menos dois metros de distância de outras pessoas. **As medidas de distanciamento e isolamento social, embora necessárias nesse momento, podem ter um impacto negativo na saúde mental e física de todos, sobretudo dos idosos.** Mas algumas dicas ajudam a minimizar essas consequências e a preservar o bem-estar durante a pandemia.

Quais são as possíveis consequências do isolamento social para a saúde mental e geral?

As incertezas sobre a Covid-19, a mudança na rotina e a redução do contato físico e social com outras pessoas pode causar estresse, ansiedade, depressão, raiva, sobrecarga emocional, sono de má qualidade e até piora da saúde física.

De acordo com a psicóloga, Alice Santana, psicóloga no Hospital e Maternidade Christóvão da Gama as **pessoas podem ser afetadas de diferentes formas por situações de crise.** “Determinadas experiências levam a uma invasão de estímulos ao aparelho psíquico que muitas vezes se mostra incapaz de processá-los. A forma com que cada um poderá lidar com tais eventos dependerá de sua própria organização psíquica, ou seja, da posse de recursos internos mais ou menos estruturados”, afirma.

Os **idosos são particularmente vulneráveis aos efeitos prejudiciais do isolamento social**, uma vez que estão em maior risco para o Coronavírus e já experimentam altas taxas de isolamento social. “Eles

podem apresentar maior resistência em aderir ao isolamento social e permanecer dentro de casa, uma vez que a própria condição do envelhecimento impõe muitas limitações em sua autonomia e liberdade, sendo que tolerar mais uma restrição pode configurar-se como algo bastante penoso”, diz a psicóloga.

Como cuidar da saúde mental durante o período de isolamento social?

Veja as principais recomendações dos especialistas para amenizar o estresse e a angústia durante o isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19:

Contato com amigos e familiares

– isolamento não significa cortar relações. Use telefone, mídias sociais, mensagens de texto, bate-papo por vídeo ou outras tecnologias de comunicação para estar próximo das pessoas que são importantes para você. Embora as visitas devam ser evitadas, mantenha contato frequente com seus familiares idosos para verificar se precisam de qualquer ajuda e para que não se sintam tão solitários. Evite o excesso de notícias – receber uma enxurrada constante de notícias sobre o surto de coronavírus pode causar ansiedade e estresse. Embora seja importante manter-se atualizado, procure ler ou assistir notícias uma ou duas vezes por dia, em horários definidos. E busque informações apenas de fontes confiáveis, pois rumores e boatos alimentam o medo e o alarde.

Tenha uma rotina regular e saudável – além de seguir as recomendações de higiene, como lavar as mãos com frequência, optar por

uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos e praticar uma rotina regular de sono. Esses hábitos contribuem para a saúde mental e física. Evite recorrer a hábitos prejudiciais para lidar com o estresse, como o uso de cigarro e álcool.

Esteja em atividade – preencha seu tempo dentro de casa com atividades que você gosta, como ler, desenhar e assistir filmes. Você também pode aproveitar para fazer cursos online e aprender coisas novas.

Reserve tempo para relaxar – técnicas de relaxamento, como meditação e ioga, podem ajudar a gerenciar o estresse. Se você trabalha em casa, estabeleça horas de trabalho específicas, fazendo intervalos regulares. E mantenha as coisas em perspectiva, lembrando que este é um período temporário de isolamento para retardar a propagação do Coronavírus.

Procure ajuda profissional, se necessário – alguns psicólogos estão oferecendo atendimento online durante a pandemia. Essa pode ser uma alternativa para quem precisa de ajuda para combater a ansiedade pelo isolamento.

Fontes:
https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

<https://www.nap.edu/resource/25663/Social%20Isolation%20and%20Loneliness%20Report%20Highlights.pdf>

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html

MULHERES – ESSES SERES INCRÍVEIS

Nos dias 10, 11 e 12 de março, respectivamente as cidades de Votuporanga, Fernandópolis e Jales comemoraram com muita alegria e emoção o Dia Internacional da Mulher.

Os encontros foram organizados pela AAFC-MULHER e como sempre prevaleceu o bom gosto e integração das lindas e valorosas mulheres. Vejam as fotos:





Auxílio-medicamento teve novas regras a partir de 30 de abril, confira.

Quais as principais mudanças?

A tabela que define o subsídio ao medicamento passa a variar de acordo com a renda dos usuários.

Renda (R\$)	Subsídio anterior	Novos subsídios (válido a partir de 30/04)	Aumento
Menor eu 2.551,04	40%	40%	-
Maior ou igual a 2.551,05 e menor que 3.571,46	35%	40%	14,30%
Maior ou igual a 3.571,47 e menor que 6.122,50	30%	35%	16,70%
Maior ou igual a 6.122,51 e menor que 9.183,78	25%	25%	-
Maior ou igual a 9.183,79 e menor que 11.734,82	20%	20%	-
Maior ou igual a 11.734,83	15%	15%	-

O subsídio para medicamentos de doenças crônicas foi mantido?

Sim, mas foi modificado. Esse subsídio, que tinha um percentual fixo de 40%, também passa a variar de acordo com a renda mensal dos beneficiários.

Vai ter mudança na operacionalização do programa de auxílio-medicamento?

Sim. A empresa que passa a operacionalizar o benefício é a Funcional Health.

Ainda posso pedir reembolso de medicamentos?

A partir de agora, apenas nas cidades onde não houver farmácia credenciada pode ser feita a solicitação de reembolso.

Como faço para utilizar o novo auxílio-medicamento?

Para utilizar o benefício, é necessário baixar no seu celular o aplicativo da Funcional Health. Neste aplicativo, você deve digitalizar a receita médica para apresentá-la em qualquer farmácia da rede credenciada, junto com o cartão Funcesp. Algumas farmácias também podem realizar a digitalização da receita.

Para baixar o aplicativo, você deve acessar o Play Store (Android) ou App Store (IOS) e procurar por Funcional Health.

SUSPENSÃO DE BENEFÍCIOS RECADASTRAMENTO

Tem nos preocupado muito a frequência com que algum aposentado tem tido seus benefícios suspensos pela falta de recadastramento.

Os pagamentos são suspensos nas seguintes situações:

COMPLEMENTADOS: Fazenda/Fundação – Quando não efetuado o recadastramento no mês de aniversário.

INSS: Quando não é feita a prova de vida na instituição bancária em que recebe o benefício.

Os **SUPLEMENTADOS** não precisam fazer o recadastramento na Fundação sendo, entretanto, obrigado a fazer a prova de vida no banco que recebe.

QUANDO E COMO É FEITO O RECASTRAMENTO:

COMPLEMENTADOS: No mês de aniversário a Secretaria da Fazen-

da envia no seu endereço um formulário para ser preenchido, assinado e reconhecido firma por autenticidade e enviado por AR no endereço descrito no formulário.

Ao encaminhar para a Fazenda deverá ser anexado um comprovante de residência recente (conta de água ou de luz ou ainda de telefone) e cópia do último extrato de pagamento do benefício do INSS. Não serve o extrato bancário onde consta o recebimento do INSS.

Esse extrato do INSS pode ser retirado no site: <https://meu.inss.gov.br> ou no caixa eletrônico do banco em que recebe seu benefício.

Nota importante: As pensionistas, além desses documentos devem anexar certidão do casamento averbada e emitida com no máximo 60 dias da data do reca-

dastramento.

Caso não receba o formulário pelo correio, este poderá ser retirado no SITE: <https://portal.fazenda.sp.gov.br/servicos/folha>.

Em caso de dificuldade contatar com urgência a Daniela na Regional

PROVA DE VIDA:

A prova de vida deve ser feita pelo próprio beneficiário na agência bancária em que recebe o benefício. Alguns bancos usam como referência o mês do aniversário, outros o mês do benefício e outros a seu próprio sistema. Por isso fique atento e pergunte no seu banco quando deve fazer a prova de vida. No segundo semestre, haverá modificação no sistema de prova de vida, a qual divulgaremos amplamente.

REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS SUPLEMENTADOS

A Partir do mês de junho serão reajustados os benefícios dos planos de previdência PSAP/Eletropaulo, PSAP/Rio Paranapanema, PPCPFL e PAP/Fundação CESP.

O reajuste será de 6,79% referente ao IGPDl acumulado no período.

ACORDO COLETIVO 2020 COMPLEMENTADOS

O Acordo coletivo dos 4819 com a CTEEP expirou-se em 31 de maio.

Os Sindicatos envolvidos estão se reunindo para elaborar uma pauta única de consenso para apresentar a empresa e evitar os problemas que tivemos no acordo de 2019.

Possivelmente a AAFC fará parte dessas reuniões, pois afinal

o objetivo deve ser sempre o interesse dos aposentados.

Ainda está pendente do acordo de 2019, o pagamento dos atrasados de junho/19 a fevereiro/20 que os Sindicatos estão cobrando e insistindo junto a Fazenda e CTEEP e também no Judiciário o cumprimento desse passivo. Tão logo tenhamos informações concretas da solução, estaremos divulgando.

COMORBIDADE – O QUE É ISSO?

Temos ouvido diariamente na TV e Jornais o agravamento de casos da COVID 19 principalmente dos pacientes com comorbidade. Más o que vem a ser isso?

A comorbidade é simplesmente a ocorrência de duas ou mais doenças relacionadas no mesmo paciente e ao mesmo tempo.

Uma das características da comorbidade é que existe a possibilidade de as doenças se potencializarem mutuamente, ou seja, uma provoca o agravamento da outra.

Doenças associadas por exemplo: Hipertensão – Diabetes – Obesidade – Asma, etc.

AÇÕES DOS COMPLEMENTADOS

Não há qualquer fato novo das ações dos aposentados e pensionistas da 4819 que continuam no STF aguardando julgamento. A AAFC acompanha atentamente o andamento das ações.

NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, noticiamos o falecimento dos associados:



SEBASTIÃO BEZERRA DOS SANTOS

† 09/04/2020

83 anos/Votuporanga-SP



JOSÉ PAVANI

† 10/05/2020

81 anos / Votuporanga/SP



APARECIDO GERALDO DA SILVA

† 27/05/2020

73 anos / Jales-SP

“Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

NOTAS RÁPIDAS



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

2. Complementado e Suplementado. Fique atento para fazer prova de vida no banco em que recebe seu benefício do INSS. É obrigatório. Pergunte no seu banco.

3. Quinzenalmente às 4ª Feiras, na Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de salão. Acompanhe datas e cartão pelo facebook da Regional.

4. Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: Votuporanga@aafc.org.br / aafc.votuporanga@gmail.com

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. Contatos úteis: AAFC – SP – 0800-163-670

Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 ou atendimento@funcesp.com.br – Central de Senhas 0800-722-0173 – Ouvidoria: ouvidoria@funcesp.com.br
Sindicato Macro Rio Preto (17) 3226-7476.

Secretaria da Fazenda (recadastramento): 0800 17 11 10. Secretaria da Fazenda (folha): (11) 3243-3210.

SOCIAL



Aniversariantes de Julho

DI	NOME	CIDADE
1	ADEMIR R CAVALHEIRO	JALES
1	JOSE ROBERTO SAVAZI	MERIDIANO
3	FRANCISCA GRACIANA JENKEN	VOTUPORANGA
4	ADAO JOSE DE HARO	JALES
4	CIRENE SIMEAO DOS SANTOS MARIN	VOTUPORANGA
4	DONIZETT MACHADO DE PAIVA	VOTUPORANGA
4	LUIZ CARLOS BISSOLI	VOTUPORANGA
5	ANTONIO CESAR BIANCHINI	FERNANDOPOLIS
5	REMEGILDO BRASSOLATI	NHANDEARA
5	ANA ZAIRA MEGIANI CARNEIRO	VOTUPORANGA
6	ANTONIO J DA SILVA	SANTA FE DO SUL
6	MARIANA JOANA SANCHES PAGLIARANI	VOTUPORANGA
7	JOSE ROBERTO DO NASCIMENTO	VOTUPORANGA
8	ANTONIO CARLOS ROSSI	VOTUPORANGA
8	GILBERTO PUGLIA	VOTUPORANGA
8	JOAO BATISTA SOUZA	VOTUPORANGA
8	NELSON LOPES GINEL	VOTUPORANGA
11	LUIS CARLOS DE PAULA	VOTUPORANGA
11	SEBASTIAO DE LOURDES FONTOURA	VOTUPORANGA
12	MARIA A RODRIGUES ANCHIETA	VOTUPORANGA
12	NELSON ALVES DOS REIS	VOTUPORANGA
13	CARLOS R DIAS BARBOZA	VOTUPORANGA
14	OSMAR RANULFO DA SILVA	FERNANDOPOLIS
15	HENRIQUE JOSE DE SOUZA	NIPOA
15	APARECIDA CHIQUENELI DIONISIO DIRCE DE LOURDES PAVANI	Votuporanga
15	RODRIGUES	Votuporanga
16	ADAO DO CARMO SILVA	VOTUPORANGA
16	SAULO EMANUEL GONCALVES	VOTUPORANGA
19	APARECIDA DO CARMO PUITI	FERNANDOPOLIS
20	AYRES JOSE DE OLIVEIRA	Indiaporá
20	JOSE THOME FILHO	OUROESTE
20	CLEUZA GONCALVES BAPTISTA	PALMEIRA D'OESTE
21	ANGELA MARIA SOUZA ABRA	JALES
22	VALTER RUIZ	VALENTIM GENTIL
22	ANTONIO GALHARDI	VOTUPORANGA
23	JUAREZ PAULINO VIANA	Fernandopolis
23	VALDECY CAPELA SILVA	VOTUPORANGA
24	ANTONIO NUNES DA SILVA	FERNANDOPOLIS
24	ERNA NU-UD CARDANA	VOTUPORANGA
25	BENEDITO DOS SANTOS	RUBINEIA
26	JOAO INACIO BARBOSA	NHANDEARA
27	JOAO PEDRO BARUFI	VOTUPORANGA
27	LUCIDALVA NOVAIS FUZETO	VOTUPORANGA
27	TATIANE FABIANA FERREIRA	VOTUPORANGA
27	FLORENCIO	VOTUPORANGA
28	ADELSON M DE OLIVEIRA	FERNANDOPOLIS
28	EMILIO MANFRINATO MATOS	Jales
30	APARECIDA VALQUIRES GARCIA	VOTUPORANGA
31	JESUS DE ALMEIDA	SANTA FE DO SUL
31	WILSON SOARES DE LIMA	VOTUPORANGA

PARA USO DOS CORREIOS

☐ MUDOU-SE	☐ FALECIDO
☐ DESCONHECIDO	☐ AUSENTE
☐ RECUSADO	☐ NÃO PROCURADO
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE	
☐ NÃO EXISTE Nº INDICADO	
☐ INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO	

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ____/____/____ RESPONSÁVEL _____