



# AAFC – FACILITANDO A COMUNICAÇÃO

Com a finalidade de tornar cada vez mais clara, mais dinâmica e objetiva a divulgação das principais notícias pelos dirigentes e colaboradores, a AAFC criou um novo canal de comunicação.

**Trata-se da AAFC-TV.** O vídeo de estreia foi lançado pelo nosso

Presidente – Francisco Campizzi Busico, que faz a apresentação do novo formato e fala sobre as principais ações que a Associação está conduzindo no momento.

Esse vídeo e os futuros estarão disponíveis no site da AAFC, no Facebook e Youtube Fique por

dentro de tudo que acontece. Acesse essa importante ferramenta de comunicação no endereço: **http://aafc.org.br/node/5953** ou digitando no youtube: AAFC TV Unidos somos mais fortes

## ATENDIMENTO PRESENCIAL NA REGIONAL

Em nossa região ainda estamos tendo altas taxas de novos casos de infecção pela COVID-19 e considerando, que a grande maioria de nossos associados pertencem ao grupo de risco e que devemos nos preocupar e preservar a saúde e bem-estar dos aposentados e familiares o atendimento na regional continuará sendo da seguinte forma:

### ATENDIMENTO PRESENCIAL

De segunda a sexta feira – das 8h às 12h, ou pelo telefone 3421-5671

### ATENDIMENTO ON-LINE

De Segunda a Sexta Feira – das 14h às 17h exclusivamente pelos seguintes canais:

Telefone corporativa da AAFC cujo número é: (11) 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito pelos e-mails: aafc.votuporan-

ga@gmail.com ou votuporanga@aafc.org.br e facebook no endereço: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](http://www.facebook.com/aafc.votuporanga), ou ainda no Messenger: Aafc Superintendência Votuporanga.

Esclarecemos que tão logo a situação da pandemia esteja sob absoluto controle voltaremos a atender presencialmente nos dois períodos.

## 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 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: [Votuporanga@aafc.org.br](mailto:Votuporanga@aafc.org.br).

4 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC – [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br) e o facebook da regional: [\[book.com/aafc.votuporanga\]\(http://book.com/aafc.votuporanga\).](http://www.face-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

5 – Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800-722-0173 – Sindicato Macro Rio Preto 19 99247-8247 (Whatsapp).

**Aqui está nosso contato.  
Recorte e guarde com você**



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

### Regional Votuporanga

Rua Bahia, 4047 - Patrimônio Novo  
CEP 15500-005 - Votuporanga - SP

17 3421-5671 / 3421-3993

11 99543-9830

E-mail: [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br) / [aafc.votuporanga@gmail.com](mailto:aafc.votuporanga@gmail.com)



# PROVA DE VIDA

Em virtude da pandemia o INSS não estava suspendendo o pagamento do benefício para quem não tinha feito a prova de vida.

A partir desse mês, quem não

estiver feito sua prova de vida, o INSS suspenderá o pagamento do benefício mensal até regularização.

Veja sua situação e se for o caso

faça sua prova de vida no banco em que recebe o benefício ou no portal. [Meu.inss.gov.br](http://Meu.inss.gov.br).

## SUPLEMENTADOS



# ANTECIPAÇÃO DO 13º SALÁRIO

Em virtude da pandemia, a VIVEST aprovou a antecipação, para o mês de julho, da primeira parcela do 13º benefício dos

aposentados e pensionistas de todos os seus planos de previdência.

O pagamento será realizado no

dia 14 de julho. A segunda parcela será paga no dia 13 de dezembro

# A PANDEMIA AINDA NÃO ACABOU



**CONTINUE FAZENDO A SUA PARTE!**



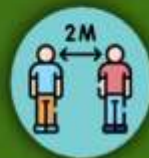
Lave corretamente as Mãos



Use Máscara



Evite Aglomerações



Respeite o distanciamento



Use sempre o álcool gel



Higienize sempre seus objetos

No trabalho ou na rua mantenha-se protegido e esteja atento aos riscos.

Por empatia, por respeito, por amor, proteja-se!





# Nutrição e Imunidade

O alimento é nosso combustível, portanto a qualidade dos alimentos que ingerimos está diretamente associada à nossa imunidade, qualidade de vida e longevidade. Se o alimento é a matéria prima que forma todas as células, tecidos e órgãos do nosso corpo, praticar uma alimentação saudável torna-se essencial também à produção de anticorpos e consequentemente interfere na imunidade.

Os alimentos contêm nutrientes como; proteínas para a construção e renovação celular, carboidratos e gorduras que fornecem energia, fibras que atuam na regulação da função intestinal, equilíbrio da taxa de glicose; vitaminas e sais minerais que atuam em funções reguladoras, metabólicas e enzimáticas do organismo, incluindo a imunidade. Água também é nutriente: Você sabia que a composição corporal de um adulto é formada por 70% de água. Portanto muita atenção a hidratação.

Ter uma alimentação diversificada em alimentos saudáveis é importante para fornecer os diversos nutrientes e antioxidantes que o nosso organismo necessita. Antioxidantes são as substâncias que aumentam nossa imunidade, previnem processos inflamatórios, envelhecimento precoce e combatem os radicais livres. Radicais Livres por sua vez, são moléculas que provocam danos celulares, envelhecimento acelerado, processos inflamatórios e estão presentes em todas as doenças, incluindo as viroses e a Covid-19.

Quanto mais próximo do natural for sua alimentação, mais saúde o alimento te proporcionará e quanto mais alimentos industrializados, processados e ultra processados você tiver o hábito de consumir,

mais distante da saúde você estará. A dica é: coma tudo que sua avó comia, se não existia na dispensa de sua avó, então pense melhor antes de comer. (Dica para os maiores de 30 anos).

Pois quanto mais processado for o alimento, mais você enfraquece sua imunidade. A saúde é formada por um estilo de vida e de hábitos saudáveis e não apenas por dietas temporárias, nem vitaminas isoladas.

Saúde é uma decisão! Somos seres de hábitos e para melhor adequação de sua alimentação e estilo de vida, os resultados mais efetivos se dão quando assessorados e acompanhados por um nutricionista especializado, seja de forma individual ou em grupo. Sua Saúde é seu maior investimento!

São muitos os alimentos e hábitos de saúde, como referência segue 8 hábitos de saúde e alimentação para a imunidade e 8 ladrões de saúde.

## 8 Hábitos saudáveis para fortalecer a imunidade:

1. Água: Beba cerca de 2 l / dia, o que equivale a 10 copos de 200 ml de água / dia.
2. Sol: O Sol é a maior fonte de energia; é fundamental para a saúde, evita depressão e é necessário para a síntese de vit. D.
3. Vitamina D: é indispensável para a imunidade, é uma das vitaminas indicadas tanto na prevenção como também toma parte no tratamento do vírus.
4. Frutas cítricas: faça um consumo regular, pois são ricas em vitamina C, um potente antioxidante para aumento da imunidade, prevenção de gripes e resfriados. Exemplo: laranja, tangerina, limão,

abacaxi, maracujá, acerola, caju, morango, kiwi, etc. Além das cítricas, todas as frutas fornecem nutrientes importantes, oriente-se o consumo regular de 3 frutas/dia, para adultos saudáveis.

5. Alho e Cebola: aumentam a imunidade e possuem substância que agem contra vírus e bactérias.

6. Faça uma alimentação mais colorida e diversificada, pois cada cor natural dos alimentos fornece um tipo de nutriente, substância funcional ou compostos bioativos que atuarão como antioxidante aumentando sua imunidade.

7. Pratique exercícios físicos com regularidade

8. Cuide melhor do seu sono, pois ele também faz parte da saúde.

## 8 Hábitos nocivos, verdadeiros ladrões que roubam sua saúde e imunidade:

1. Alimentação a base de fast-food e alimentos industrializados
2. Excesso de açúcar e excesso de consumo de carboidratos e farinhas brancas.
3. Excesso de sódio e uso de temperos industrializados
4. Abuso de álcool
5. Tabagismo
6. Sedentarismo
7. Desrespeitar horário de sono
8. Não respeitar horário de refeições.

Fonte: Flávia Pinto Cesar –  
Nutricionista - Nutrição Integrativa,  
Oncologia, Biomolecular (ortomolecular)  
- Gestora do Programa 10 Os (passos) da  
Nutrição Integrativa para qualidade de  
vida e Longevidade Saudável.



# DICAS DE AUTOCUIDADO DIVIRTA-SE!

O que te deixa empolgado, sem notar o tempo passar? Você merece incluir mais momentos assim na rotina.

- 1) Mantenha contato constante com os amigos.
- 2) Deixe o riso virar gargalhada.
- 3) Brinque ou jogue ao menos uma vez por dia.
- 4) Transforme a sala de TV em sala de cinema.

- 5) Dedique um bom tempo ao seu bicho de estimação.
- 6) Cozinhe seu prato preferido.
- 7) Quando aquela música te chamar para dançar, dance!
- 8) Assista a vídeos engraçados na internet.
- 9) Deixe a energia das crianças te contagiar.
- 10) Conte uma piada que você adora.

## IMPORTANTE



# ATUALIZE OS SEUS DADOS

Informe qualquer mudança nos seus dados cadastrados na Regional.

Muitas vezes precisamos comunicar com algum associado e não conseguimos por falta de atualização de dados do telefone, e-mail ou até endereço.

É muito importante manter seus dados atualizados para que a Regional possa mantê-lo informa-

do instantaneamente de assuntos de interesse geral.

Recentemente criamos um grupo no WhatsApp (conhecido por Zap) onde cadastramos todos os suplementados para mantê-los informados sobre seu plano de previdência.

Criaremos outros para agilizar as informações.

Assim pedimos encarecidamente que o associado informe a Daniela na Regional qualquer mudança que possa ter ocorrido nos seus dados, ou seja:

- Endereço (rua número, bairro e CEP);
- Telefone fixo;
- E-mail.

Telefone celular (WhatsApp)  
O que procuramos é manter os associados bem informados, porque Unidos somos mais fortes

## NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, noticiamos o falecimento da pensionista:



**Célio Roberto  
Vieira de Almeida**

† 03/07/2021  
71 anos / Jales/SP

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



## Aniversariantes de Julho

DIÁRIO	CIDADE
1 ADEMAR R. CAVA HEIRO	JALES
1 JOSE ROBERTO SAVAZI	MERIDIANO
3 FRANCISCA GRACIANA JENKEN	WOTUPORANGA
4 ADAO JOSE DE HARO	JALES
4 GIRENE SIMEÃO DOS SANTOS MARIN	WOTUPORANGA
4 DONIZETT MACHADO DE PAIVA	WOTUPORANGA
4 LUIZ CARLOS BISSOLI	WOTUPORANGA
5 ANA ZAIRA MEGIANI CARNEIRO	WOTUPORANGA
5 ANTONIO CESAR B. ANGHINI	FERNANDÓPOLIS
5 REMÉDIO BRASSOLATI	NHANDEARÁ
6 ANTONIO DA SILVA	SANTA FE DO SUL
6 MARIANA JORDANA SANCHES FACIARANI	WOTUPORANGA
7 JOSE ROBERTO DO NASCIMENTO	WOTUPORANGA
8 ANTONIO CARLOS ROSSI	WOTUPORANGA
8 GILBERTO PUGLIA	WOTUPORANGA
8 JOAO BATISTA SOUZA	WOTUPORANGA
8 NELSON LOPES G. NEL	WOTUPORANGA
1 LUIS CARLOS DE PAULA	WOTUPORANGA
1 BEBASTIAO DE LOURDES FONTOURA	WOTUPORANGA
12 MARIA A. RODRIGUES ANCHETA	WOTUPORANGA
12 NELSON ALVES DOS REIS	WOTUPORANGA
13 CARLOS R. DIAS BARROZA	WOTUPORANGA
14 OSMAR RANULFO DA SILVA	FERNANDÓPOLIS
15 APARECIDA CHIQUENELI DIONISIO	WOTUPORANGA
15 DIRCE DE LOURDES FAVANI RODRIGUES	WOTUPORANGA
15 ADAO DO CARMO SILVA	WOTUPORANGA
15 SAULO EMANUEL GONDALVES	WOTUPORANGA
15 APARECIDA DO CARMO RUITI	FERNANDÓPOLIS
20 AYRES JOSE DE OLIVEIRA	Indaial
20 CLEIZA GONCALVES SAPT STA	PALMEIRA DOESTE
20 JOSE THOME FILHO	DUROESTE
21 ANGELA MARIA SOUZA ABRA	JALES
22 ANTONIO CALHARDI	WOTUPORANGA
22 WALTER RUIZ	VALENTIM GENTIL
23 JUAREZ PAULINO WIANA	Fernandópolis
23 VALDECY CAPELA SILVA	WOTUPORANGA
24 ANTONIO NUNES DA SILVA	FERNANDÓPOLIS
24 ERNANI LUD CARDANA	WOTUPORANGA
25 JOAO INACIO BARBOSA	NHANDEARÁ
25 JOAO PEDRO BARLUFFI	WOTUPORANGA
27 LUCIDALVA NOVAIS FUZETO	WOTUPORANGA
27 TATIANE FABIANA FERREIRA FLORENCIO	WOTUPORANGA
27 ADELSON M. DE OLIVEIRA	FERNANDÓPOLIS
28 EMILIO MANFRINATO MATOS	Jales
30 APARECIDA VALQUIRES GARCIA	WOTUPORANGA
31 JESUS DE ALMEIDA	SANTA FE DO SUL
31 WILSON SOARES DE LIMA	WOTUPORANGA

### PARA USO DOS CORREIOS

- |                                                                     |                                        |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE                                   | <input type="checkbox"/> FALECIDO      |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO                               | <input type="checkbox"/> AUSENTE       |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO                                   | <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO |
| <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE                      |                                        |
| <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO                     |                                        |
| <input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO |                                        |

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ RESPONSÁVEL