



# OUTUBRO ROSA,

## MÊS DA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.

Fazer o autoexame pode  
salvar vidas.

Fale a respeito.  
Compartilhe cuidados.

## Faça prevenção Consulte um médico e dissemine a ideia.

### COMPLEMENTAÇÃO

#### PENSIONISTAS – COMPLEMENTADOS

O presidente do Conselho Deliberativo da AAFC – José Milton Dallari – gravou um vídeo para a AAFC-TV, esclarecendo de forma geral a situação das pensionistas da lei 4819.

Pedimos que as pensionistas complementadas assistam ao vídeo para se manter atualizada. Ainda em caso de dúvida relatem seu caso pessoal para a Regional que buscará os esclarecimentos complementares porventura existentes.

Acesse o vídeo no link: -  
<https://www.youtube.com/watch?v=VqXbbMnmv1U>

#### ACORDO COLETIVO COMPLEMENTADOS

Após a realização das Assembleias o acordo foi assinado pelos sindicatos

Entretanto, nem todos os sindicatos registraram o acordo no órgão mediador do Ministério do Trabalho, condição essencial e inegociável pela Fazenda para autorizar os pagamentos.

Assim que tivermos o posicionamento final divulgaremos pelos canais usuais: Facebook e E-mail.



## ATENDIMENTO NA REGIONAL

Com a melhora na situação da pandemia, a Regional voltará a com o atendimento presencial normal, de segunda a sexta 8:00 as 12:00 horas e das 13:30 às 17:00 hs

O atendimento também continuará sendo feito pelo telefone 3421-5671 e 11-99543-9830 (corporativo da AAFC) e também pelos e-mails: [aafc.votuporanga@gmail.com](mailto:aafc.votuporanga@gmail.com) ou [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br) e facebook no endereço: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](https://www.facebook.com/aafc.votuporanga), ou ainda no Messenger: Aafc Superintendência Votuporanga.

Estaremos atentos a evolução e recomendações das autoridades sanitárias e em caso de necessidade reveremos a forma de atendimento, sempre preocupados com a integridade da saúde dos associados.

Estaremos atentos a evolução e recomendações das autoridades sanitárias e em caso de necessidade reveremos a forma de atendimento, sempre preocupados com a integridade da saúde dos associados.

## SUPLEMENTADOS

No Jornal do Sênior nº 351 de setembro 2021, na 1ª página e na página 3, a AAFC relatou a situação atual da ENEL (Eletropaulo – CESP – CPFL Energia e CPFL Piratininga, quanto à migração, mudanças de índices e retirada de patrocínio.

Quem ainda não teve a oportunidade de ler sugerimos procurar as informações divulgadas.

A AAFC continua em alerta para orientar o melhor para seus associados.

## EDUCAÇÃO FINANCEIRA



# COMO CONSUMIR MENOS?

O tempo todo, somos estimulados a comprar e convencidos de que precisamos de cada vez mais coisas. Mas não devemos cair nessa. Agora com as dificuldades financeiras provocados pela pandemia, saiba como reconhecer suas necessidades reais – e reduza o gasto no dia a dia.

### 1) Questione seus desejos

Para conseguir reduzir o consumo, é fundamental refletir sobre suas vontades.

Eu preciso mesmo dessa peça de roupa? Se não preciso, por que quero comprar?

Se eu esperar um mês para comprar ainda vou querer muito? Essas e outras perguntas te ajudam a elencar suas prioridades antes de atender aos seus desejos e sair adquirindo tudo que quer. Não é preciso abrir mão de todas as vontades, mas, sim, entender as válvulas de escape que te fazem consumir em excesso.

### 2) Reconheça os impulsos

A vontade comprar sem motivos muitas vezes é uma tentativa de compensação. Quando não sabemos lidar com uma emoção, buscamos no prazer momentâneo

que disfarça essa questão. Daí a importância de identificar as necessidades reais (aquelas que tem propósito definido) e diferenciá-las dos impulsos – que quando atendidos frequentemente, podem resultar em comportamento compulsivo

O vício em comprar gera consequências financeiras e emocionais, com sintomas como culpa, arrependimento e vergonha.

### 3) Avalie a origem e os impactos

Uma forma de selecionar suas compras é sabendo como os produtos são feitos e comercializados. Consumir conscientemente não significa deixar de consumir, mas fazê-lo sem excessos e considerando toda a cadeia produtiva. Ao priorizar marcas que investem na preservação do meio ambiente e na sociedade, você agrega mais valor às suas compras e apoia um futuro mais sustentável.

### 4) Compartilhe e reaproveite

Além do impacto ambiental, substituir produtos que poderiam ser consertados custa caro. Uma roupa rasgou, um brinquedo quebrou, o tênis está manchado?

Refleta se, antes de ir para o lixo, o objeto não pode ganhar nova vida com cuidados simples, como uma costura, por exemplo. Se não, avalie se o item não tem mesmo mais nenhuma utilidade, para você ou para outras pessoas. E, na hora de comprar, o pensamento é o mesmo: Considere também os produtos usados, vendidos pela comunidade. Assim você economiza e participa ativamente de uma economia circular.

### 5) Controle seus gastos

Fique atento às suas despesas mensais, planejando-as com antecedência e anotando cada gasto, por menor que seja. Isso vai te ajudar a visualizar quanto de dinheiro entra e sai da sua conta e, depois em que você pode reduzir gastos. Assim ficará mais fácil definir prioridades e buscar preços que caibam no bolso. É preciso ter em mente que comprar o que você não necessita sai caro, mesmo com desconto, e que o cartão de crédito não deve ser visto como uma renda extra, mas, sim, como uma dívida. Lembre-se das perguntas formuladas no item 1 acima.



# CANCER DE MAMA

É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do de pele não melanoma, respondendo por cerca de 28% dos casos novos a cada ano. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Estatísticas indicam aumento da sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento.

Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem bom prognóstico.

## FATORES DE RISCO

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, tais como: idade, fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais/ambientais e fatores genéticos/hereditários.

A idade, assim como em vários outros tipos de câncer, é um dos principais fatores que aumentam o risco de se desenvolver câncer de mama. O acúmulo de exposições ao longo da vida e as próprias

alterações biológicas com o envelhecimento aumentam o risco. Mulheres mais velhas, sobretudo a partir dos 50 anos, são mais propensas a desenvolver a doença.

Fatores endócrinos ou relativos à história reprodutiva – Referem-se ao estímulo do hormônio estrogênio produzido pelo próprio organismo ou consumido por meio do uso continuado de substâncias com esse hormônio. Esses fatores incluem: história de menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos); menopausa tardia (após os 55 anos); primeira gravidez após os 30 anos; nuliparidade (não ter tido filhos); e uso de contraceptivos orais e de terapia de reposição hormonal pós-menopausa, especialmente se por tempo prolongado. O uso de contraceptivos orais também é considerado um fator de risco pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc) da Organização Mundial da Saúde (OMS), embora muitos estudos sobre o tema tenham resultados controversos

Fatores relacionados a comportamentos ou ao ambiente – Incluem ingestão de bebida alcoólica, sobrepeso e obesidade após a menopausa e exposição à

radiação ionizante (tipo de radiação presente na radioterapia e em exames de imagem como raios X, mamografia e tomografia computadorizada). O tabagismo é um fator que vem sendo estudado ao longo dos anos, com resultados contraditórios quanto ao aumento do risco de câncer de mama. Atualmente há alguma evidência de que ele aumenta também o risco desse tipo de câncer.

O risco devido à radiação ionizante é proporcional à dose e à frequência. Doses altas ou moderadas de radiação ionizante (como as que ocorrem nas mulheres expostas a tratamento de radioterapia no tórax em idade jovem) ou mesmo doses baixas e frequentes (como as que ocorrem em mulheres expostas a dezenas de exames de mamografia) aumentam o risco de desenvolvimento do câncer de mama. Mulheres com histórico de casos de câncer de mama em familiares consanguíneos, sobretudo em idade jovem; de câncer de ovário ou de câncer de mama em homem, podem ter predisposição genética e são consideradas de risco elevado para a doença.

Sempre é melhor prevenir. Procure seu médico de confiança.

Fonte: [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br).

## CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DO ANO

Como amplamente divulgado a AAFC suspendeu a tradicional confraternização que realiza em São Paulo no mês de dezembro no círculo militar com a Diretoria, Conselho, Regionais e associados.

A medida objetiva o respeito e integridade da saúde dos associados ainda com os reflexos da

pandemia.

No próximo mês definiremos como ficam as confraternizações em Votuporanga, Jales, Fernandópolis, Santa Fé do Sul e Nhandeara. Entretanto é provável que seguiremos a decisão já tomada por São Paulo.



# DICAS DE AUTOCAUIDADO CONECTE - SE

Olhar para fora traz diversos aprendizados. Você descobre novos lugares, conhece pessoas diferentes e ainda exercita sua generosidade.

- 1- Quando alguém se abrir com você, ouça.
- 2- Tire um fim de semana para ver

- o mar ou algo diferente.
- 3- Crie seus próprios rituais de comunhão com o universo.
- 4- Viaje para fora de si: filmes, livros e séries abrem a mente.
- 5- Cuide de uma planta. Ela retribuirá!
- 6- Mande uma mensagem para aquele amigo querido.
- 7- Compartilhe seu talento com quem precisa: Seja voluntário.
- 8- De menos atenção aos likes (celular, computador) e mais às conversas
- 9- Caminhe descalço na grama ou na terra.
- 10- Adote um animal de estimação.

## COVID -

## 3º DOSE DA VACINA

Os municípios já estão vacinando as pessoas idosas com a terceira dose.

Fique atento e procure se informar o calendário de sua cidade.

### Vacinar é prevenção.

Entretanto, não deixe de seguir as orientações das autoridades sanitárias quanto ao uso do álcool em gel, máscara, evitar aglomeração e respeitar o distanciamento, pois a pandemia ainda não terminou.

## Aniversariantes de Outubro

| DIÁRIO | NOME                                  | CIDADE          |
|--------|---------------------------------------|-----------------|
| 1      | ADEMAR ANTONIO CASIMIRO               | SANTA FE DO SUL |
| 2      | ADEMIR DOMPIAN                        | JALES           |
| 2      | FILIO DO PRADO                        | VOTUPORANGA     |
| 3      | AULTON ROCHA BRAYO                    | VOTUPORANGA     |
| 3      | NEY MIRANDA MARTINS GARCIA            | FERNANDOPOLIS   |
| 4      | JOSE CRUZ FILHO                       | VOTUPORANGA     |
| 5      | AGUINALDO JOSE DA SILVEIRA            | JALES           |
| 5      | ARLUNDO PALMIERI                      | MERIDIANO       |
| 5      | VANIR RODRIGUES BOUZA                 | FERNANDOPOLIS   |
| 7      | OSVALDO MARUCCI                       | VOTUPORANGA     |
| 8      | CICERO APARECIDO DE OLIVEIRA          | VOTUPORANGA     |
| 8      | WALDEMAR JOSE ROSIN                   | NHANDEARA       |
| 9      | JURACI BENTO NEVES                    | VOTUPORANGA     |
| 9      | MARIA APARECIDA DE C PAULA            | JALES           |
| 10     | OSVALDO VALENTIM FILHO                | VOTUPORANGA     |
| 11     | JESUS RODRIGUES                       | NHANDEARA       |
| 11     | JOSE LIMA RIBEIRO                     | JALES           |
| 11     | RUBALINA F. DE SOUZA DAS NEVES        | FERNANDOPOLIS   |
| 12     | JORGE SOMES DA SILVA                  | VOTUPORANGA     |
| 13     | VAI DENIR G FERNANDES                 | FERNANDOPOLIS   |
| 14     | JOSEFINA COMES P. SOUZA               | JALES           |
| 14     | PEDRO O BRITO NETO                    | FERNANDOPOLIS   |
| 14     | ROBERTO ARTUR SILVA                   | FERNANDOPOLIS   |
| 14     | VALDEMAR SILVANO SOUSA                | VOTUPORANGA     |
| 15     | INDALECIO RODOLFO                     | JALES           |
| 15     | MARIA ALICE MARANHO FREITAS           | VOTUPORANGA     |
| 17     | PAULO SASAKI                          | FERNANDOPOLIS   |
| 18     | ANTONIO JOSE SILVA III                | SANTA FE DO SUL |
| 18     | CARLOS NEY DE CASTILHO                | GASTAO VIDIGAL  |
| 18     | LUIZA AUGUSTA AZEVEDO ARTHUR          | INDAIATUBA      |
| 19     | EUCLYDES DE FARIA                     | ILHA SOLTEIRA   |
| 19     | ROSEANI APARECIDA FERREIRA DOS SANTOS | VOTUPORANGA     |
| 20     | GEORSON B DE MELO                     | VOTUPORANGA     |
| 21     | JOACYR PRATES                         | VOTUPORANGA     |
| 21     | ILJA PERLIRA JUNILS NOVO              | BURIAMA         |
| 22     | ALADOR LOSTO DO AMARAL                | VOTUPORANGA     |
| 22     | APARECIDO G. CRUZ                     | FERNANDOPOLIS   |
| 22     | CARLOS BUZZETTI SILVESTRINI           | VOTUPORANGA     |
| 22     | HELENE PINHEIRO ANADIAS               | FERNANDOPOLIS   |
| 22     | NADIA APARECIDA JORGE                 | VOTUPORANGA     |
| 24     | GERALDO SANTIAGO                      | VOTUPORANGA     |
| 24     | JOSE PEDRO DO NASCIMENTO              | VOTUPORANGA     |
| 24     | LUIZ HIRCHALLI NUMATA                 | FERNANDOPOLIS   |
| 24     | PAULO ANTONIO MARCHICRI               | FERNANDOPOLIS   |
| 25     | JOSE OLIVIO CORTE                     | VOTUPORANGA     |
| 25     | MILTON APARECIDO DE SOUZA             | VOTUPORANGA     |
| 26     | NORIVALDO JOSE CARMO                  | OURBESTE        |
| 27     | HELENA CEZARIO MIGUES                 | VOTUPORANGA     |
| 27     | JOSE ANDRE SECAPIN                    | JALES           |
| 30     | ANTONIO APARECIDO FAUSTINO            | NHANDEARA       |
| 30     | LUIS VEDOVATO                         | SANTA FE DO SUL |
| 31     | APARECIDO MORALLI PERLIRA             | VOTUPORANGA     |

## NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, noticiamos o falecimento dos nossos Associados:



### Acácio Francisco Robin Carvalho

† 11/09/2021  
68 anos / Votuporanga/SP



### Antônio Raimundo de Moraes Neto

† 29/09/2021  
79 anos / Votuporanga/SP

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

### PARA USO DOS CORREIOS

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

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

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