



Campanha de Saúde

Doenças reumáticas podem ser mais graves do que você imagina! Saiba tudo sobre as mais comuns entre os idosos na Campanha de Saúde deste mês



Responsáveis por alterações e inflamações nas juntas, as doenças reumáticas que evoluem com artrite acometem homens e mulheres de todas as idades, comprometendo a realização de tarefas simples, como segurar um copo ou pentear o cabelo. Entre essas doenças destacam-se a artrite reumatóide, a osteoartrite e a gota.



É importante manter um peso ideal e praticar exercícios físicos de baixo impacto.

➤ **Página 4**

▶ A importância do SEU voto

Os aposentados sabem que, a partir dos 70 anos, o voto é facultativo. O que eles não sabem é a importância que a ação de votar tem para a categoria, que vive em constantes pleitos com os órgãos públicos. Saiba o porquê você precisa exercer sua cidadania e encarar as urnas nessas eleições que se aproximam.

Confira na ➤ **Página 4**

▶ Suplementados, atenção ao recadastramento!

No mês de seu aniversário, você receberá um formulário expedido pela Fundação CESP ou Enerprev. Responda-o e siga as instruções para efetuar o recadastramento. Se você tiver dúvidas, ligue para sua Regional ou para a AAFC, no telefone (11) 3217-5717.

▶ 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, 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!



Nota de falecimento

É com pesar que comunicamos o falecimento de nosso colega Odemar Carlos Cruz, ocorrido no dia 03 de julho do corrente ano. Odemar exerceu importantes cargos quando na ativa, no Departamento de Contabilidade da CPFL e, na AAFC, atuou como Conselheiro Fiscal e Representante dos Aposentados no Conselho Fiscal da Fundação CESP por várias gestões.



**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, minhas caras associadas,

Com certeza, a maioria dos nossos associados ainda não se inteirou de algumas mudanças no processo de complementação da pensão.

Antes, os processos eram montados pela Regional, juntamente com o interessado e, após a coleta de toda a documentação, os mesmos eram encaminhados à CTEEP, para só então chegar ao destino final, ou seja, a Secretaria da Fazenda.

A partir do dia 15 de abril deste ano, com a decisão da CTEEP de não mais fazer o exame da documentação e encaminhar à Secretaria da Fazenda, esta tarefa passou a ser feita pela sede da AAFC em São Paulo, após reunião com aquela Secretaria, devidamente documentada.

As Regionais continuarão atuando junto aos pensionistas, preparando toda a documentação e enviando, agora, para a Sede da AAFC, que se encarregará de fazer chegar à Fazenda e providenciando, caso necessário, algum documento faltante e, inclusive, dirimindo dúvidas.

Esperamos que com esta nova sistemática, possamos dar agilidade na complementação de pensão, bem como abrir um canal de comunicação com a Fazenda, para outros assuntos dos complementados.

Com relação aos Suplementados, destacamos que através do Escritório de Advocacia Loddí & Ramires contratado pela AAFC, obtivemos a favor de nosso associado a primeira revisão do teto do INSS em caráter definitivo.

Essa é uma importante vitória para os associados que aderiram à Ação, inclusive porque não interfere no valor da Suplementação, ou seja, o aposentado passa a ter um ganho real em sua renda mensal com a alteração do benefício do INSS. Além disso, tal medida também gera valores atrasados e que, neste caso, serão brevemente creditados em favor do associado.

Estamos confiantes que muitas outras ações como essa serão vitoriosas!

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	
Anézio José da Silva	Ilha Solteira	SP
Antonino Correa Antunes	Sorocaba	SP
Antonio Ferreira de Freitas	Três Lagoas	MS
Antonio Nuncio di Santo	Ribeirão Preto	SP
Aparecida de Lourdes Castilho da Silva	Fernandópolis	SP
Carlos Buzetti Silvestrini	Votuporanga	SP
Edison Ghirado Sant'Anna	São José do Rio Preto	SP
Francisco Donizetti Oliveira	Buri	SP
Irene Ferreira Janisello	São João da Boa Vista	SP
João Araújo	Ilha Solteira	SP
José Anésio Coelho de Oliveira	Franca	SP
José Aparecido Chibe	Ilha Solteira	SP
José Augusto de Souza	Ilha Solteira	SP
José Carlos de Almeida	Buri	SP
José Eduardo Righi	Ilha Solteira	SP

Nome	Cidade	
Laerte Vicentim	Votuporanga	SP
Luiz Delfino Vieira Bertolucci	Ilha Solteira	SP
Maria Alves Cabral	Cubatão	SP
Maria Cleide Maria Felipe	Andradina	SP
Maria Otavia da Silva Lazarini	São Paulo	SP
Marly Van Der Lan Vasconcelos	Três Lagoas	MS
Mauricio Bezerra da Silva	São Paulo	SP
Nelson Real	Ilha Solteira	SP
Otavio da Silva Goncalves	Ilha Solteira	SP
Ovanda Rossi Santos	Rio Claro	SP
Reinaldo Azanha	Votuporanga	SP
Rosely Villanova Gomes Grazian	Campinas	SP
Washington Nunes Gomes	Praia Grande	SP
Wilson Ribeiro Mendonca	Ilha Solteira	SP
Zilda Maria Tojal de Queiroz	Capão Bonito	SP



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, Cauri Carlos Farias**

Conselheiros Suplentes:

Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Antonio de Santi, Ellsabeth 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, Cauri 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,**

Toshitumi 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: **Key Fine Arts**
Impressão: **Vox Editora**

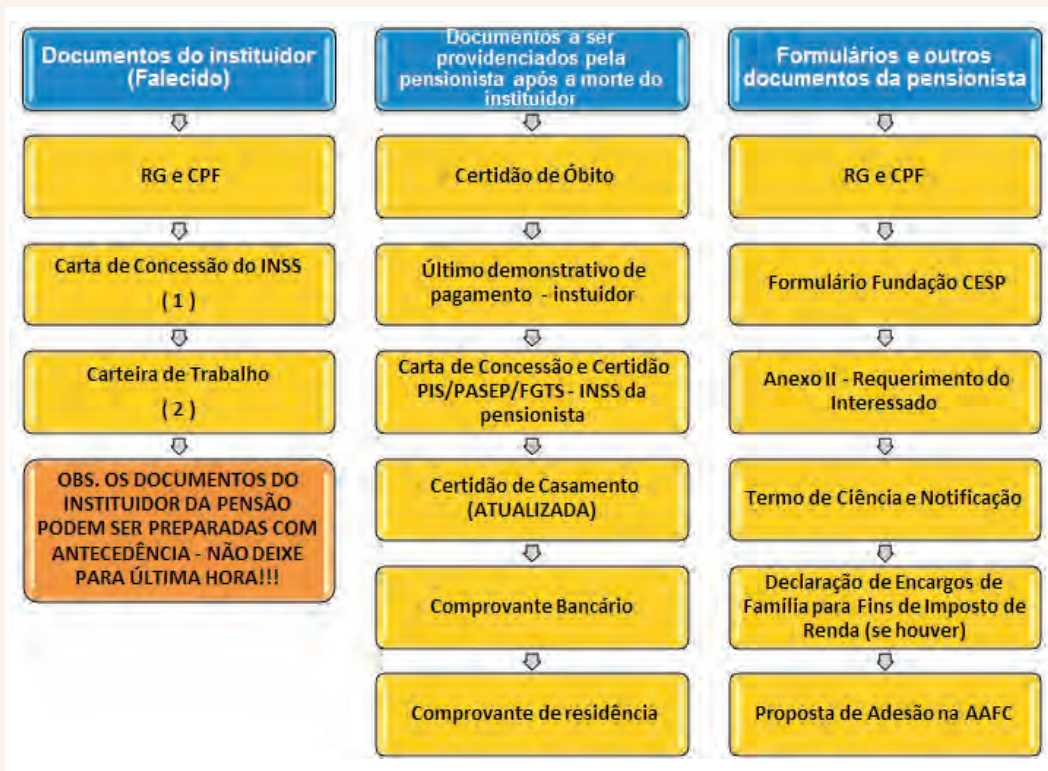
Pensionistas da Lei 4819/58, atenção à documentação necessária para a solicitação de pensão!

É preciso enviar os formulários assinados e as cópias simples dos documentos para a Regional da AAFC - Associação dos Aposentados da Fundação CESP de sua localidade, lembrando que os documentos deverão ser encaminhados até 45 dias da data do óbito. Qualquer dúvida entrar em contato com AAFC de sua localidade.

(1) Caso não tenha a Carta de Concessão, o documento poderá ser substituído por CONBAS - Dados básicos da Concessão.

(2) Caso não tenha a Carteira de Trabalho, o documento poderá ser substituído por CNIS - Cadastro Nacional de Inf. Sociais.

O CONBAS e o CNIS podem ser solicitados nas agências do INSS.



CUIDADO COM O RECADASTRAMENTO

O não recadastramento no mês de aniversário implicará na suspensão do pagamento do benefício.

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.

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.

- 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).

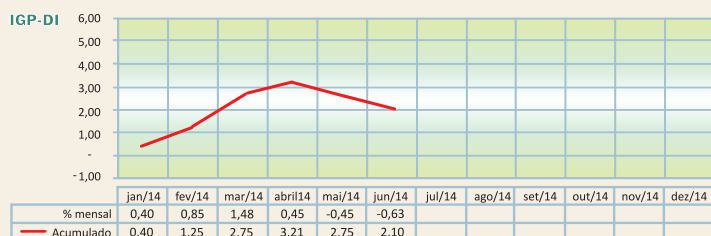
Alertamos sobre a necessidade de realização do recadastramento pelos aposentados e pensionistas que tiveram a complementação interrompida (isso acontece quando a renda mensal do INSS supera o salário base de complementação). A realização do recadastramento permite que eventuais pagamentos decorrentes de reajustes sejam pagos.

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



Fonte: Site FGV - IBRE

IGP-DI de junho recua 0,63%

A inflação medida pelo Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI) recuou 0,63% em junho. No ano o indicador acumula 2,10% no ano conforme divulgado pela FGV.

A FGV informou que os resultados dos três indicadores que compõem o IGP-DI. O IPA, que representa o atacado, caiu 1,21% no mês passado. Por sua vez, o IPC-DI, que apura a evolução de preços no varejo, cresceu 0,33% em junho, em comparação com alta de 0,52% no mês anterior. Já o INCC-DI, que mensura o impacto de preços na construção, apresentou alta de 0,66%, contra avanço de 2,05%, na mesma base de comparação.

O período de coleta de preços para o IGP-DI de junho foi do dia 1º ao dia 30 do mês.



Campanha de Saúde

Doenças reumáticas

Apesar de apresentarem alguns sintomas semelhantes, como a dor nas articulações, cada tipo de doença reumática tem características próprias. De acordo com a médica reumatologista Evelin Goldenberg, o diagnóstico correto e precoce é muito importante para o adequado controle dessas doenças. No entanto, muitas vezes, a demora para começar o tratamento está justamente associada à falta de conhecimento, até mesmo por médicos de outras especialidades que não estão habituados com a forma de apresentação dessas patologias.

Veja, aqui, algumas dicas para detectar e tratar algumas formas da doença. Fonte: Vya Estelar (Site Uol)

Gota

A gota é caracterizada pelo depósito de ácido úrico nas articulações, causando episódios de artrite. A doença provoca dor intensa e, na maioria dos casos, afeta a articulação do dedão do pé. Estima-se que 2% da população mundial sofram de gota, que geralmente acomete pessoas com mais de 35 anos, especialmente os homens.

Sintomas

A primeira manifestação da doença dura de 3 a 4 dias e desaparece em seguida. É caracterizada pelo início súbito e agudo de dor localizada, começando normalmente pelo dedão do pé e depois subindo pela perna. Outra característica da doença é a formação de tofos e depósito de ácido úrico embaixo da pele.

Prevenção

A melhor medida é evitar o aumento de ácido úrico no organismo, regulando a prática de exercícios físicos e a obesidade, assim como consumo de álcool e controle da dieta.

Tratamento

Além dos medicamentos que eliminam o ácido úrico, o tratamento é feito com medidas preventivas como a alta

ingestão de líquidos, além de dieta rica em carboidrato e com pouca proteína e gordura.

Artrite reumatóide

Caracteriza-se por intensa inflamação nas juntas, principalmente das mãos, pés, provocada por uma reação do próprio organismo contra as articulações. A inflamação destrói progressivamente a cartilagem e os ossos, causando dor, deformidades e limitando os movimentos.

A prevalência aumenta com a idade. Mulheres são mais frequentemente afetadas. Especialistas alertam que o número de pessoas atingidas deve aumentar expressivamente nos próximos anos com o envelhecimento da população.

Sintomas

Em geral, o paciente sente as juntas rígidas como se estivesse “enferrujado” ao acordar pela manhã e esta rigidez articular pode durar mais de uma hora. Fadiga inexplicável, inchaço e vermelhidão das articulações, principalmente das mãos, são outros sinais observados.

Prevenção

Não existe uma forma específica para prevenir a artrite, pois as causas são desconhecidas. Porém, especialistas acreditam que o problema tenha origem genética. A doença não é hereditária nem contagiosa, mas estudos mostram que a presença de alguns genes que regulam o sistema imunológico podem estar relacionados a maior suscetibilidade ao desenvolvimento da doença.

Tratamento

Apesar da artrite reumatóide não ter cura, a eficiência das novas terapias têm cooperado para uma melhor qualidade de vida dos pacientes. De acordo com a gravidade, a doença pode ser tratada com analgésicos, anti-inflamatórios hormonais e não-hormonais, drogas anti-reumáticas modificadoras da doença (DMARDs) e medicamentos.

Osteoartrite: o famoso “Bico de Papagaio”

A osteoartrite ou osteoartrose, conhecida popularmente como “Bico de Papagaio”, é uma doença crônica degenerativa que destrói a cartilagem das juntas, gerando dor e limitação dos movimentos. É a mais comum das doenças reumáticas e estima-se que cerca de 15% da população mundial seja afetada pelo problema, principalmente pessoas com mais de 50 anos. Diferentemente da artrite reumatóide, a osteoartrite pode ser causada por vários fatores, entre eles traumas, fraturas, excesso de peso, sedentarismo ou desarranjos da própria articulação.

Sintomas

Geralmente aparecem após os 50 anos de idade. Dor nas juntas durante ou após os movimentos é o primeiro sinal, podendo ser acompanhada de inchaço, rigidez no início do movimento, estalos, sensação de instabilidade ao andar e menor flexibilidade nas articulações afetadas, atrapalhando o portador a exercer as atividades do dia-a-dia.

JULHO
DOENÇAS REUMÁTICAS



Prevenção

Manter um peso ideal, praticar exercícios físicos de baixo impacto, diminuir, ou de preferência, suspender o tabagismo e o consumo de álcool pode ajudar a prevenir a doença.

Tratamento

O problema pode ser tratado com analgésicos e anti-inflamatórios, mas só um médico pode dizer qual a melhor terapia. Fisioterapia e exercícios físicos também ajudam no controle da doença. Em alguns casos é necessária intervenção cirúrgica.



Exercer a cidadania faz parte do universo do aposentado!

Com a chegada dos 70 anos, é comum o idoso abrir mão de uma prática importante e decisiva para o restante de sua aposentadoria: a prática do voto.

Importante instrumento de decisão, seria desnecessário dizer que o voto e seus resultados interferem diretamente na vida de todos os cidadãos, uma vez a maioria dos representantes políticos são eleitos através dele. Assim posto, fica claro que o

voto, em algumas regiões, pode virar “moeda de troca” entre partidos e eleitores menos conscientes, dada a importância e o valor inerentes a ele.

Apesar de reconhecer toda a influência que o voto carrega consigo, muitos colegas nossos, por simples comodismo ou mesmo por questões cívicas, abrem mão dessa importante prática. Por isso, associado, conclamamos todos a participar ativa-

mente das eleições que acontecerão neste ano e nos próximos! É muito importante tomarmos consciência dos candidatos mais próximos aos nossos anseios, conhecermos cada um deles, cada proposta, cada histórico e realizações profissionais de cada candidato. E ele tem que ser “Ficha Limpa”!

As campanhas eleitorais não costumam ser claras, verdadeiras tampouco suficientes para definirmos nosso candidato,

por isso, estude os projetos, pesquise e acompanhe aquele que mais parece representar seus interesses. É hora de mostrar que nossa categoria é grande e importante e que, portanto, merece muito mais atenção!

Conscientize-se e VOTE! O voto, numa democracia, é conquista de um povo e deve ser usado com critério e responsabilidade. A AAFC aprova esta ideia!