

Jornal da AAPP

ANO 22 N° 266 Janeiro 2017

www.aapp.com.br

Publicação da Associação dos Aposentados, Pré-Aposentados e Pensionistas da CETESB Fundada em 22 de novembro de 1989

APOSENTADOS TÊM OPINIÃO PRÓPRIA SOBRE REFORMA DA PREVIDÊNCIA



Para os aposentados da COBAP (Confederação Brasileira de Aposentados, Pensionistas e Idosos) e todas as demais entidades apoiadoras, a proposta de reforma da Previdência do governo federal

(PEC 287/16) é um retrocesso nos direitos sociais e pode aumentar os problemas do sistema previdenciário.

O pacote cria mais dificuldades para o acesso às aposentadorias. O governo alega que precisa reduzir despesas pelo suposto déficit, mas, na verdade, quer aumentar o uso do dinheiro da previdência para outras finalidades, principalmente

para cobrir o rombo fiscal.

Para os aposentados, a Previdência Social não é a culpada pela crise econômica e o dinheiro dos benefícios não é para cobrir o rombo fiscal do governo. O verdadeiro caminho para melhorar o sistema previdenciário é fiscalizar as contribuições, combater a sonegação, cobrar o dinheiro dos devedores e impedir os desvios de recursos da Previdência.

A proposta é recuperar os mais de R\$ 372 bilhões de créditos da Previdência junto aos seus devedores. A COBAP e as entidades apoiadoras também defendem a bandeira de que o dinheiro da Previdência seja utilizado para pagar somente as aposentadorias e pensões.

Cobrar devedores, combater sonegadores e impedir desvios dos recursos: essa é a reforma que a Previdência necessita.

Hoje é dia de ...

10 Dia da Confraternização Universal
10 Dia do Leitor
10 Dia Nacional do Fotógrafo
10 Dia da Previdência Social
10 Aniversário de Fundação
10 da cidade de São Paulo

Relembrando a lição do mosquito Pág. 2

QUALIDADE DE VIDA 7 dicas para combater o zumbido no ouvido Pág. 3

IPVA 2017
Zona Azul digital Pág. 4

A AAPP homenageia e parabeniza seus associados pela data dedicada à sua profissão, ao seu dia ou atividade. E ainda registramos as datas significativas para a comunidade. Fale conosco! aappcetesb@uol.com.br



Acesse a página da AAPP no *Facebook*: AAPP-CETESB!



Dia do Carteiro 29 Dia do Jornalista

24 de janeiro - Dia Nacional do Aposentado

O Brasil traz a marca e contribuição dos aposentados em seu desenvolvimento. A diretoria da AAPP parabeniza a todos que ajudaram a construir nosso país.



EDITORIAL

Relembrando a lição do mosquito



A lição continua a mesma: ou todos fazemos a nossa parte ou então todos estaremos sujeitos a contrair uma das três doenças mais temidas do momento: dengue, chicungunya oi zika vírus, que não afeta somente crianças em gestação, o que já seria motivo mais do que

suficiente para o combate ao mosquito.

De lá para cá tem surgido mais informações sobre as consequências de contágio, principalmente de chicungunya e zica vírus. A última notícia divulgada sobre o zika vírus foi a

recém-descoberta de que bebes podem manifestar a microcefalia mais tarde, após o nascimento. E sobre a chicungunya é de que as dores musculares e das articulações perduram por meses, afetando a qualidade de vida da pessoa.

Se, como dizia o slogan da última campanha: um mosquito não pode ser mais forte do que um país. Vale relembrar que o país é feito de cada um de nós e, quando um de nós falha, coloca todos em risco.

Um Ano Novo, um novo verão. A luta tem de continuar, sempre.

Valter Joaquim Caldini Presidente

Aproveite!

CONVÊNIOS AAPP



Pousada Naus Paraty

Pelo convênio AAPP - Pousada Naus Paraty concede 20% de desconto nas diárias para os associados e/ou filhos devidamente identificados.

A Pousada Naus de Paraty está localizada perto do centro histórico de Paraty, a 15 minutos a pé das Praias do Pontal e de Jabaquara. Oferece piscina ao ar livre rodeada por jardins exube-

rantes. Além disso, dispõe de uma piscina e WiFi gratuito.

O desconto será concedido mediante a apresentação do crachá ou carteirinha comprovando a sua vinculação com a AAPP e tem de ser feitop diretamente com a Pousada. Caso a reserva seja feita via agências ou sites de terceiros o desconto não terá validade.

Endereço: Rua das Acácias, 24 - Caborê - Paraty - RJ - Telefone: (24) 3371-1825



Hotel São Francisco



O Hotel São Francisco oferece 10% exclusivo para diárias ou pacotes de hospedagem para os associados da AAPP.

Entre os mais tradicionais hotéis do centro de

Poços de Caldas, o São Francisco Hotel se destaca pela hospitalidade e por sua localização.

Excelente localização: ao lado das Thermas Antônio Carlos

e dos principais jardins da cidade. Próximo ao centro comercial com fácil acesso à lojas, restaurantes e outras atrações. Oferece também internet Wi-fi gratuita em todo hotel, restaurante, lavanderia e garagem coberta. Suítes com ar condicionado ou ventilador, TV a cabo, frigobar e aquecimento central.

As reservas devem ser feitas diretamente no hotel (site, telefones, e-mail) com antecedência mínima de 07 dias da data de hospedagem, com pagamento de 30% do valor das diárias ou pacote fechado.

Endereço: Rua Padre Feijó, 44 - Centro - Poços de Caldas - MG, 37701-044 www.hotelsfrancisco.com.br - Telefone: (35) 3722-1616

EXPEDIENTE

JORNAL DA AAPP

Publicação da Associação dos Aposentados, Pré-Aposentados e Pensionistas da CETESB

Endereço: Rua Marcos Azevedo, 41. Pinheiros - São Paulo - SP - CEP 05429-110 Telefax: (11) 3034-0412 | 95809-4493 (TIM) E-mail: aappcetesb@uol.com.br

Presidente: Valter Joaquim Caldini Jorn
Vice-Presidente: Rubens Monteiro de Abreu
Diretora Secretária: Yoshiko Tanaka Tacconi
Diretora Tesoureira: Jorgina Aparecida Braga I
Diretor de Benefícios: Valter J. Caldini (acumulando)
Diretora Social/Cultural: Kátia Florentina Cesar Momo Jiretor de Divulgação: Ivan Ronaldo Horcel
É permitida a reprodução parcial ou total do conteúdo desde que citada a fonte.

Jornalista Responsável e Edição de Textos Raquel Braganholi (Mtb 22.219) E-mail: rbraganholi@uol.com.br Diagramação/Editoração Eletrônica Ideias e Soluções: (11) 2695-1703 Impressão: Gráfica Expressão e Arte Tel: (11) 3951-5188 fonte. Tiragem: 1.000 exemplares



QUALIDADE DE VIDA



A Dra. Tanit Sanchez, responsável pelo primeiro Centro Latinoamericano especializado em atendimento de pacientes com zumbido de ouvido trabalha incansavelmente para divulgar as causas do problema e desafiar a ideia préestabelecida de que "zumbido no ouvido não tem cura".

resumo com 7 dicas para combater os sintomas do problema:

- 1. Quando for a festas, shows ou bares ruidosos use protetores de ouvido e faça intervalos periódicos. Com fones de ouvido, evite ultrapassar a metade da potência do seu aparelho ou usar mais que 2 horas seguidas. Isso faz MUITA diferença para a segurança dos seus ouvidos!
- 2. Alimente-se bem, de 4 a 6 vezes por dia, sem "pular refeição". Evite excesso de cafeína, doces e jejum prolongado, além do álcool e nicotina.

Essas 3 (abuso de cafeína, de doces e jejum prolongado) são causas potencialmente curáveis de zumbido, por isso faça o maior esforço para não deixar passar essas coisas simples, alerta a médica. **Conheça melhor os motivos no quadro ao lado.**

- **3.** Diminua o tempo de contato do celular com o ouvido. Use mais viva-voz ou fone e troque o que for possível por mensagem de texto.
- **4.** Alivie seu estresse com atividades relaxantes comprovadamente eficazes, como meditação, Yoga, Tai-Chi-Chuan, Chi-Cong etc.
- **5.** Estimule seus ouvidos com baixo volume de música suave ou outros sons agradáveis.
- **6.** Evite automedicação, pois certos medicamentos podem causar zumbido.
- 7. Incorpore mais atividades de prazer na sua vida: atividade física, passeios, relacionamentos saudáveis, cinema etc. Momentos de felicidade ajudam a restaurar nossos os órgãos, inclusive os ouvidos.

Causas potencialmente curáveis de zumbido no ouvido:

- a) Cafeína O zumbido é considerado um ritmo acelerado de funcionamento do ouvido (para tentar compensar qualquer perda auditiva). A cafeína (presente em café, chá preto/chá mate, chocolate e refrigerante) é um estimulador do sistema nervoso. Assim, tudo que acelera o que já tende a ser acelerado pode fazer com que o Zumbido apareça ou piore (caso ele já exista). Sempre lembramos que a cafeína é boa para o organismo em doses baixas (até 250mg/dia ou 3 cafés/dia) e que o problema com o zumbido é o ABUSO (mais 4 xícaras/dia).
- b) Doces Em pessoas normais: os doces aumentam a glicose no sangue. Glicose alta é estímulo para o pâncreas produzir insulina. A produção de insulina faz a glicose voltar ao normal no sangue. Em algumas pessoas, o metabolismo é diferente e a sequência ocorre assim: os doces aumentam a glicose no sangue. Glicose alta é estímulo para o pâncreas produzir insulina. A produção de insulina é maior do que o normal (como se o pâncreas estivesse mais sensível). Esse excesso de insulina provoca dois efeitos: b1) uma "bagunça bioquímica" no ouvido, pois altera as concentrações de sódio e potássio na endolinfa e nas células ciliadas da cóclea; b2) ao invés da glicose voltar ao normal no sangue, ela cai mais do que o normal (hipoglicemia) e, nessas horas, dá mais vontade ainda de comer doce. Comer doce melhora o quadro no primeiro momento, mas vai causar isso tudo de novo. Assim, estabelece-se o ciclo vicioso de quem é "formiga" e "precisa" comer um docinho para ser feliz...A solução é não deixar a insulina ser produzia em excesso pelo pâncreas, o que só ocorre se essas pessoas não comerem doces por cerca de 30 dias.
- c) Jejum prolongado o ouvido trabalha 24 horas por dia e não tem reserva de energia. Por isso, precisa receber essa energia periodicamente pela alimentação. É como se fosse um carro que nunca para, mas o tanque de combustível é minúsculo. Então, o jejum prolongado significa falta de aporte de energia / combustível, deixando o dono do carro mais propenso a ter problemas.

Para saber mais sobre o tema acesse o site www.institutoganzsanchez.com.br

FALECIMENTO



É com pesar que informamos o falecimento do associado **Antônio Carlos Santos Godinho**, em 13/03/2016, aos 74 anos.

A Diretoria da AAPP envia condolências aos familiares e amigos.



ANIVERSARIANTES

Mês de Fevereiro



Não esqueça o recadastramento no mês de seu aniversário!

- 2 Elizabete L. de Oliveira Rodrigues
- 3 Roberto Nunes da Silva
- 4 Roberto Godinho
- 6 Luiz Carlos Bossolani Eunice Porfirio da Silva
- 7 Conceição Rocha Bittencourt Sergio Rancevas
- 9 Marise de Castro Ana Tereza Galvani
- 10 José Arnaldo do Nascimento Mameko Miyamaru Marani Alcides Fontoura Pieri

Maria Cleomildes P. Gonçalves

- 11 Antônio Carlos Bernardo
- **12** Antônio Carlos Domingues
- 13 Osvaldo Ussier Filho Valdevino de Castro Ilze Rodrigues Barbosa Elvino Antônio Lopes Rivelli
- **14** Agnaldo Ribeiro de Vasconcellos
- **15** Vera Lucia Pereira da Silva Luiz Dias da Silva
- 16 Vicente de Nicola Netto Martha A. Nakasima dos Santos
- **18** Bartholomeu Ferez Cruz
- 20 Dayse Terenzi Conceição

Eliana Tomaz da Silva

- 21 Rosalia Skutera
- **22** Percio Pereira de Souza Roberto Carvalho dos Santos
- 23 Orlando Mutton Cleuza Costa Aguiar
- 24 José de Assis Tavares
- 28 Amelia Augustina Ferreira Vera Maria Civitate Casarini José Givanildo Lins Regina Alves da Silva

Parabéns a todos! Felicidades!

SERVIÇO

IPVA 2017

O Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) 2017 ficou mais barato em São Paulo. A tabela de valores venais, publicada pela Secretaria da Fazenda na edição de 30/11/16, do Diário Oficial do Estado, registra queda nominal de 4,8%, em média, nos preços de venda praticados no varejo.

A Secretaria da Fazenda enviou cerca de 17,5 milhões de avisos aos proprietários de veículos automotores terrestres registrados no Departamento Estadual de Trânsito (Detran) de São Paulo mas, alerta, que o aviso de vencimento é apenas um lembrete, não é boleto e nem guia de pagamento.

A quitação do imposto deverá ser feita diretamente na rede bancária respeitando o calendário, de acordo com a placa do veículo e a forma de pagamento escolhida, à vista com desconto de 3% ou parcelada.



Atenção! A Secretaria da Fazenda NÃO ENVIARÁ BOLETOS DE PAGAMENTO, SOMENTE AVISOS.

Cuidado com o golpe dos falsos boletos.

Pagamento da Zona Azul em SP passou a ser só digital



Desde o dia 05/12/2016, a venda de créditos de Zona Azul passou a ser realizada somente de forma digital em São Paulo. Desse modo, as folhas em papel não poderão mais ser utilizadas.

A partir de agora, na hora de estacionar o carro, o motorista terá de comprar uma folha ou um talão de Zona Azul por meio de um aplicativo de celular ao invés de deixar uma folha de papel no painel no carro. A compra está disponível por meio de aplicativos ou em Pontos de Venda (PDV) fixos e autorizados pela CET. A relação dos pontos de venda deve ser consultada pelo site (www.cestsp.com.br/consultas/zona-azul.aspx), inclusive com dias e horários de estacionamento, tempo de validade do CAD e tipos de vagas.

A versão digital começou a funcionar em 11 de julho, mas conviveu com as folhas de papel até o dia 05/12/16 proporcionando um período de adaptação ao uso dos aplicativos. As folhas em papel não utilizadas serão reembolsadas pelo valor de R\$ 4,50 cada até 31/01/2017. Os interessados devem realizar a troca na Gerência Comercial da Companhia de Engenharia e Tráfego (CET), na Rua Senador Feijó, 143 - 1º andar Centro - das 9 às 16 horas.

Você deve escolher um dos aplicativos credenciados pela CET que estão disponíveis gratuitamente nas lojas virtuais dos sistemas operacionais Android, IOS e Windows.

Para comprar o Cartão Azul Digital - CAD use cartão de crédito, cartão de débito e boleto bancário, dependendo das opções de pagamento que cada empresa oferece diretamente no aplicativo ou no site da internet.

Pagar o CAD com dinheiro é possível somente nos Pontos de Venda.



Associação dos Aposentados, Pré-Aposentados e Pensionistas da CETESB Rua Marcos Azevedo, 41 - Pinheiros São Paulo - SP - CEP 05429-110