

Aniversário
da AAPP
Bodas de
Coral

Está chegando
a hora da nossa
festa
Vamos
comemorar
juntos

Festa de Confraternização AAPP 2024

Este ano a Festa de Confraternização
acontecerá na Estância Montagner,
localizada na região de Paulínea,
na cidade de Campinas, no dia
07 de dezembro de 2024 (sábado).

Você confere todos os detalhes na Edição Especial
encaminhada para a residência de todos os associados.

Hoje é dia de ...

- 01/10 Dia Internacional da Terceira idade
- 12/10 Dia Nacional do Engenheiro Agrônomo
- 13/10 Dia do Fisioterapeuta
- 15/10 Dia do Educador Ambiental
Dia do Professor
- 16/10 Dia Mundial da Alimentação
- 18/10 Dia do Médico
- 25/10 Dia da Saúde Bucal
- 29/10 Dia Nacional do Livro

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.

Editorial

É preciso saber viver

Pág. 2

Qualidade de Vida

Outubro rosa:
não deixe passar em branco

Pág. 3

Institucional

Coopema faz 25 nos

Pág.4

Recado da AAPP

Prova de Vida está suspensa
em 2024

Pág.4

facebook

Accesse a página da AAPP
no Facebook: AAPP-CETESB!

Fale conosco!
aappcetesb@uol.com.br



COOPEMA 25 ANOS

Cooperativa de Trabalho dos Profissionais de Meio Ambiente

A longevidade exige sabedoria. A prevenção de problemas de saúde é sempre a melhor alternativa de tratamento, ou seja, não esperar demais para consultar um médico quando sentir que algo está errado ou, melhor ainda, não deixar de fazer os exames preventivos indicados pelo Ministério da Saúde para monitorar o próprio organismo.

Estamos no mês do **Outubro Rosa**, mês de prevenção do câncer de mama. E sempre é bom lembrar, que embora menos frequente, ele pode se manifestar nos homens também.

Neste novo momento em que o Jornal da AAPP passou a ter edições trimestrais, estaremos publicando matérias referentes ao **Novembro Azul** que já é amplamente conhecido como o mês dedicado à prevenção do câncer de próstata e, também, dedicado a prevenção e combate ao **Diabetes**, em nosso site. Não deixe de conferir!

Além disso, queremos alertar que idosos e crianças são mais propensos a desidratação. Por isso, é muito importante beber bastante água sempre que a Defesa Civil alertar para a baixa

umidade relativa do ar. Com algumas exceções como a dos doentes renais, cujo consumo de água tem de ser controlado, e devem seguir a orientação médica, beber água só faz bem para a saúde.

E, por falar em saúde, reforçamos que as adesões para o Plano de Saúde AAPP - Federação das Unimed's do Estado de São Paulo foram reabertas.

Por fim, não podemos deixar de falar da nossa festa de confraternização de final de ano na qual também estaremos celebrando as Bodas de Coral de nossa entidade. Todos os associados estarão recebendo em suas residências uma edição especial com todos os detalhes, inclusive sobre o reembolso do transporte para caravanas de associados do interior que queiram participar da festa.

Um forte abraço a todos e fiquem atentos ao prazo para retirada e aquisição dos convites.

Ivan Ronaldo Horcel
Presidente

Carlos Manuel da Silva e Souza Deborah Oliveira de Souza e Silva Durvalina Dessotte
Francisco Pereira de Lima Luiz Edson Mollez Máximo Yutaka Harada

É com pesar que informamos os falecimentos dos associados:



Roberto Cavalheiro Martins,
em 01/02, aos 71 anos.



Luiz Augusto Domingues,
em 08/06, aos 75 anos.



Hideo Kawai,
em 17/07, aos 91 anos.



Samuel Alcantara de Souza,
em 11/08, aos 78 anos.



Maria Judith Marcondes Salgado Schmidt,
em 14/08, aos 74 anos.



Maria Balbina Gama Caldini,
em 27/08, aos 80 anos.

A Diretoria da AAPP se solidariza e envia condolências aos familiares e amigos.

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: Ivan Ronaldo Horcel
Vice-Presidente: Reynaldo Abrão Miguel
Diretor-Secretário: Attilio Brunacci

Diretor Tesoureiro: Eduardo Roberto Cardoso Gusmão
Diretora de Benefícios: Maria do Rosário D.M.M. Castro

Diretora Social/Cultural: Célia Gnojny

Diretora de Divulgação: Yara Maria Gomide Gouvea

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/SP
E-mail: rbraganholi@uol.com.br

Diagramação/Editoração Eletrônica
Ideias e Soluções

E-mail: queiroz.ideiasolucoes@gmail.com

Tiragem: 700 exemplares

Festa de Confraternização AAPP 2024



Café da manhã - Almoço com churrasco - Bebidas e bolo de aniversário da AAPP

**Animação
Música ao vivo
com a Banda do
Hotel**

Confira os preços dos convites:

Associado	_____	Grátis
Crianças	de 0 a 06 anos	Grátis
Dependentes	acima de 07 anos	R\$ 30,00
Convidados	de 07 a 12 anos	R\$ 50,00
Convidados	acima de 13 anos	R\$ 100,00
Ônibus	_____	R\$ 10,00 (por pessoa)



Foto: José Jorge Neto



Fotos: Divulgação

A Estância Montagner é um Parque Hotel Fazenda com extensa área verde, Mini Fazendinha com animais que, com certeza, encantarão as crianças, além das demais atrações como completa estrutura de lazer aquático, espaço para atividades esportivas e recreação...

Ônibus - Reservas até 29 de novembro de 2024

Saída para o local da festa às 7h30min em frente a Cetesb – Retorno às 17h
Associados que residem no interior do Estado e Baixada Santista poderão formar caravana e alugar van ou ônibus para deslocamento até o local da festa.
O valor da viagem será reembolsado pela AAPP mediante apresentação de nota fiscal.



Qualidade de vida

Outubro Rosa: mês de conscientização e prevenção do câncer de mama



Existem duas estratégias de detecção do câncer de mama: o diagnóstico precoce e o rastreamento. Daí o estímulo para que, principalmente as mulheres, realizem o exame de mamografia para checar se há algum indício de formação de nódulos nos seios.

Vale a pena pensar em se prevenir. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a previsão estatística é de que o Brasil deve ter 74 mil novos casos de câncer de mama em 2024.

Quando diagnosticado e tratado na fase inicial da doença, as chances de cura do câncer de mama chegam até 98%.

Cuidados essenciais para prevenir o câncer de mama

- ✓ Alimentação saudável, incluindo cereais que ajudam a diminuir a absorção de gorduras e a formação de substâncias cancerígenas no intestino e, por isso, estão entre os alimentos mais importantes que ajudam na prevenção do câncer de mama. O consumo de fibras desses alimentos está ligado à eliminação do excesso de estrogênio, o que contribui para evitar a doença.
- ✓ Combater a obesidade
- ✓ Praticar atividade física regularmente
- ✓ Evitar consumo de álcool

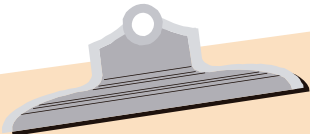


Não deixe de conferir as matérias sobre o **Novembro Azul** dedicado a conscientização do câncer de próstata e do Diabetes em nosso site.



Hoje é dia de...

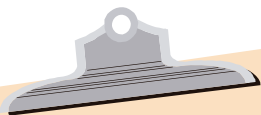
Novembro



Hoje é dia de ...

- 05/11 Dia do Técnico Agrícola
- 15/11 Dia da Proclamação da República
- 20/11 Dia Nacional da Consciência Negra
- 25/11 **Dia Nacional do Doador de Sangue**
- 27/11 **Dia Nacional da Luta contra o Câncer**
- 30/11 Dia do Estatuto da Terra

Dezembro



Hoje é dia de ...

- 01/12 Dia Internacional da Luta contra a Aids
- 02/12 Dia Nacional das Relações Públicas
- 10/12 Dia Internacional dos Direitos Humanos
- 11/12 Dia do Engenheiro
Dia do Arquiteto
Dia do Agrônomo
- 15/12 Dia do Jardineiro
- 25/12 **Natal**
- 29/12 **Dia Internacional das Diversidades Biológicas**

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.



Institucional

Coopema faz 25 anos e ganha espaço exclusivo para divulgação de suas atividades

A Cooperativa de Trabalho dos Profissionais de Meio Ambiente (Coopema) acaba de completar 25 anos no mês de setembro e ganhou um espaço exclusivo no site da AAPP para divulgação das suas atividades e iniciativas.



O texto inaugural conta um pouco do momento da sua fundação e de como, a cooperativa se estabelece como uma alternativa de trabalho bem-sucedida para os associados da AAPP.

Confira tudo em aapp.com.br, no site da nossa entidade.



Recado da AAPP

Comprovante de votação ainda não vale como Prova de vida

É falso um **suposto aviso do Tribunal Superior Eleitoral (TSE)** que está circulando nas redes sociais com a afirmação de que o



comprovante de votação dos aposentados que forem às urnas servirá de Prova de Vida do junto ao INSS.

O cruzamento de dados para comprovação de vida necessita de ferramentas tecnológicas que ainda estão sendo desenvolvidas.

Por isso, o Governo Federal decidiu **não exigir prova de vida em 2024.**

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

AAPP

FECHAMENTO AUTORIZADO. Pode ser aberto pela ECT.