

**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



**Acesse 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)

Fotos: Divulgação



Foto: José Jorge Neto

**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

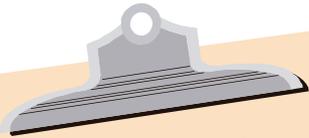


Não deixe de conferir as matérias sobre o **Novembro Azul** dedicado a conscientização do câncer de próstata e do Diabetes em nosso site.



Hoje é dia de...

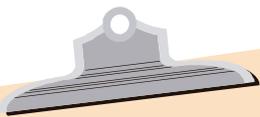
## Novembro



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](http://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,  
Pré-Aposentados e Pensionistas da CETESB  
Rua Marcos Azevedo, 41 - Pinheiros  
São Paulo - SP - CEP 05429-110

**AAPP**

FECHAMENTO AUTORIZADO. Pode ser aberto pela ECT.