aaps

SABESPAPO

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp - Ano 16 - Nº 129 - Novembro / Dezembro - 2011
Fundada em 22 de Junho de 1989

Cortar o tempo

Quem teve a idéia de cortar o tempo em fatias,
a que se deu o nome de ano,
foi um indivíduo genial.

Industrializou a esperança, fazendo-a funcionar no limite da exaustão.

Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos.
Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número
e outra vontade de acreditar que daqui pra diante vai ser diferente

Carlos Drummond de Andrade

Dia Internacional do Idoso

Veja como foi a programação comemorativa especial na pág. 8

Com esta edição você recebe como brinde o calendário AAPS 2012.

VEJA MAIS... VEJA MAIS... VEJA MAIS...

EDITORIAL
✓Uma reflexão relevante. Não deixe de ler! - Pág. 2

ATUALIDADES
✓Nova resolução da ANS - Pág. 3

ACONTECEU NA AAPS
✓AAPS de cara nova! Veja os detalhes na pág. 5

Anote os novos números de telefone: PABX: (11) 3372-1000 - Fax: (11) 3372-1009

EXPEDIENTE DE FINAL DE ANO

Em virtude das festas de final de ano a AAPS suspenderá suas atividades a partir de 23 de dezembro, retomando o atendimento em 02 de janeiro de 2012.

Anote em sua agenda!

DIA NACIONAL DO APOSENTADO

21 de janeiro de 2012 - a partir das 12 horas
Na sede da AAPS - Rua Treze de Maio, 1642.

Venha comemorar com a gente!

EDITORIAL

UMA REFLEXÃO DE RELEVÂNCIA

Nesta edição poderíamos fazer uma prestação de contas das atividades da AAPS valorizando as nossas realizações, destacando aspectos positivos e resultados obtidos frente aos desafios enfrentados durante este 2011, que ora se encerra. Acreditamos, porém, que o momento é oportuno para colocar um ponto de reflexão de relevância para os nossos associados, aposentados e pensionistas suplementados, beneficiários do Plano de Benefícios Básicos da Sabesprev.

Nossos leitores poderão conferir neste Sabespapo 129, um retrospecto da questão previdenciária que tem sido uma preocupação constante da atual gestão da AAPS. No artigo do Espaço Jurídico resumimos o quadro de gestões e medidas administrativas e judiciais empreendidas desde 2010, em conjunto com o Fórum de Entidades. Chegamos a um ponto decisivo do processo em que todos os esforços de negociação envolvendo a Sabesp, como patrocinadora, a Sabesprev como gestora e as entidades de representação dos participantes poderão ou não conduzir a um resultado convergente.

Em recente contato com representantes da Sabesp, recebemos uma mensagem clara de que, face à legislação vigente e, em razão da estratégia metodológica adotada para implantação do novo plano previdenciário (Sabesprev Mais), os assistidos (aposentados e pensionistas) que não aceitassem as condições de incentivo oferecidas para migração, permaneceriam no Plano de Benefícios Básicos, respondendo integralmente pela sua parcela de responsabilidade (51%) no deficit atuarial, redução do valor do benefício de suplementação, além do risco futuro de instabilidade para o Plano, agravado com a provável migração em massa de participantes para o Sabesprev Mais.

É claro que a AAPS repudiou enfaticamente a posição da empresa! Entende que a Sabesp tem responsabilidade social, interesse e pode oferecer condições que garantam segurança para aqueles que permanecerem no plano atual. Reafirmou sua disposição em permanecer negociando para que seja encontrada uma solução para os problemas da Sabesprev, mas não descarta, contudo, a possibilidade, em não sendo respeitada a pauta de reivindicações concebida pelo Fórum de Entidades, em especial a inclusão da renda vitalícia no Sabesprev Mais, **buscar isoladamente a defesa dos interesses mais caros de seus associados.**

Outro assunto de grande importância são as Eleições AAPS - 2012 / 2015. O cronograma e o regulamento foram divulgados no Fique Por Dentro 47 estando disponíveis também no nosso site. As inscrições para candidatos aos conselhos Deliberativo e Fiscal já estão abertas. Para os associados dispostos e interessados em defender a categoria, contribuir com o futuro da entidade e influenciar decisivamente a gestão da sua associação este é o momento de assumir o compromisso candidatando-se para um dos órgãos acima.

Estamos finalizando os últimos retoques na nossa sede. As obras de reforma foram concluídas e os diretores e funcionários já ocupam as novas instalações, com as atividades sendo realizadas normalmente nos novos espaços. Agora já podemos convidar nossos associados para conhecer e usufruir das novas dependências da AAPS. Estamos aguardando você!

Em nome da Diretoria Executiva, Conselhos Deliberativo e Fiscal e dos funcionários da AAPS, expressamos aos nossos associados, familiares, parceiros e colaboradores, os nossos mais sinceros votos de um Feliz Natal e que o ano de 2012 seja de harmonia, saúde com qualidade de vida e pleno de sucesso e realizações.

Daniel Castilho Azevedo
Presidente

CORRESPONDÊNCIA

Este espaço é aberto aos comentários, críticas e sugestões dos associados.
Comunique-se conosco através de cartas, fax (11) 3372-1009 ou via e-mail: jrguimaraes@aaps.com.br - para o Coordenador Editorial.

EXPEDIENTE

SABESPAPO é um informativo bimestral da AAPS - Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp.
Sede: Rua Treze de Maio, 1.642 - Bela Vista - São Paulo - SP - CEP: 01327-002 - **Tel:** (11) 3372-1000 - **Fax:** (11) 3372-1009 - **E-mail:** aapsabesp@uol.com.br
Subsede Baixada Santista: Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Bairro do Boqueirão - Santos - CEP 11045-540 - Tel: (13) 3288-1162 - **E-mail:** baixadasantista@aaps.com.br

Diretoria Executiva - Presidente: Daniel Castilho Azevedo; **Diretor Administrativo:** Celso Valio Machiaverni; **Diretor Financeiro:** Jeferson José Elias Barbosa; **Diretor Sociocultural e Esportivo:** Antonio Martins; **Diretor de Saúde e Assistência Social:** José Luiz de Melo Pereira; **Diretor de Assuntos Previdenciários:** Armando Silva Filho; **Diretor de Assuntos Jurídicos:** Daniel Castilho Azevedo (acumulando); **Assessor de Relações Externas:** Valdemar Venâncio; **Assessor de Comunicação e Marketing:** José Roberto Guimarães de Almeida e **Regional da Baixada Santista:** Estela dos Santos Rodrigues Peres.

Conselho Deliberativo - Jairo Bonifácio (Presidente); Maximiano Bizatto (Vice-presidente), Alberto Bovo, Antonio Carlos Julião, Célia Regina Gervásio da Silva Botelho, Egidio Perroni Neto, Gerson de Oliveira, Ivan Noberto Borghi, José Amaury Teles Fontenele, José Antônio Oliva, Maria Aparecida Gonçalves, Mário Rubens Almeida de Melo, Minetoshi Horita, Nelson Luiz Stabile, Paulo Joel Bruno, Paulo Roberto Menezes, Sérgio Simondi, Shigueo Makita e Silvia Lotti.

Conselho Fiscal - Flávio Tsutomu Hirota (Presidente), Ilka Maria Machado e José Luiz Trinca.

Coordenador Editorial: José Roberto Guimarães de Almeida - jrguimaraes@aaps.com.br
Jornalista Responsável e Edição de Textos: Raquel Braganholi - MTb: 22.219 - raquel@aaps.com.br

Diagramação e Editoração Eletrônica: Idéias e Soluções: Tel.: (11) 2695-1703 -**Impressão:** Expressão e Arte - **Tel:** (11) 3951-5188 - **Tiragem:** 3.700 exemplares.

REGULAMENTAÇÃO PARA PERMANÊNCIA NO PLANO PLENO

A Agencia Nacional de Saúde (ANS) publicou a Resolução Normativa nº 279, que regulamentou os Artigos 30 e 31 da Lei 9.656 de 1998.

A nova Resolução regulamenta o direito de manutenção da condição de beneficiários para ex-empregados demitidos ou exonerados sem justa causa e aposentados, com respectivos grupos familiares, nas mesmas condições de cobertura assistencial do Planos de Saúde de que gozava quando da vigência do contrato de trabalho, desde que assuma o pagamento integral.

Está facultado também o direito da operadora de autogestão a contratação de plano coletivo empresarial com outra operadora de autogestão para operar Planos específicos para os ex-empregados, com valores diferenciados de acordo com a faixa etária. É possível também que sejam criados Planos diferentes com relação a segmentação e cobertura, padrão de acomodação em internação, fator moderador, se houver, de modo que o custo seja mais acessível.

O direito se refere apenas aos contratos celebrados a partir de 1º de janeiro de 1999, ou que foram adaptados à Lei 9.656/98.

Essa Resolução entra em vigor somente em 24 de fevereiro de 2012.

Até lá estaremos analisando as novas regras com a participação de consultoria jurídica especializada e questionamentos junto à Sabesp e Sabesprev sobre a operacionalização, após o que daremos completo esclarecimento a nossos associados. Aguardem!

ATUALIZAÇÃO DE DADOS DOS ASSOCIADOS AAPS

A partir do mês de Janeiro de 2012, os aniversariantes do mês receberão um formulário para atualização / confirmação de seus dados cadastrais, que será encaminhado junto com o cartão de aniversário da AAPS.

Solicitamos a todos que preencham o formulário e devolvam à AAPS pelo correio. A postagem é gratuita.

Contamos com a sua colaboração!

ELEIÇÕES AAPS TRIÊNIO 2012 - 2015

Participe das atividades de nossa Entidade
candidatando-se aos cargos dos Conselhos Deliberativo e Fiscal.
Mais detalhes constam no Regulamento das Eleições Triênio 2012 - 2015
disponível em nossa Secretaria e no site da AAPS: (www.aaps.com.br).

ESTIVEMOS LÁ

19 a 21/09 **Armando Silva Filho**, diretor de Assuntos Previdenciários da AAPS, representou a entidade no Congresso de Fundos de Pensão promovido pela ABRAPP (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar), em Florianópolis (SC).

20 a 23/10 **Valdemar Venâncio,** assessor de Relações Externas da AAPS, representou a entidade no 20º Congresso Nacional de Aposentados, Pensionistas e Idosos, realizado em Caldas Novas (GO), que debateu agenda de reivindicações de interesse da categoria e ações das entidades para 2012.

08/11 **José Luiz de Melo Pereira,** diretor de Saúde e Assistência Social da AAPS participou do curso patrocinado pela Sabesprev com o tema "Regulação dos Planos de Saúde".

21 a 22/11 **José Luiz de Melo Pereira,** representou a AAPS no 14º Congresso Unidas para debate sobre o tema "Inovações e Desafios da Saúde Suplementar".

FALECIMENTOS: É com muito pesar que informamos os falecimentos de **Terezinha Abadia de Abreu Predolin**, em 27/10, aos 69 anos; **Nilzo Almoinha**, em 10/10, aos 82 anos; **Sebastião Ferreira Lacerda**, em 12/09, aos 64 anos; **Natalício Baldoino Vilarim**, em 16/02, aos 67 anos e **Sylvia Maria B. Martins Ribeiro**, em 09/07/2010, aos 80 anos.

Enviamos nossas condolências a todos os familiares e amigos.

BAILE DA PRIMAVERA SAÚDA ESTAÇÃO DAS FLORES

Fotos: Michelle de Olanda

Associados, familiares e convidados estiveram no Clube Atlético São Paulo no tradicional baile anual da AAPS, no dia 30 de setembro, para saudar a chegada da mais bela das estações do ano.

A animação musical esteve a cargo da Banda Luzes que se apresentou com um repertório variado para todos os gostos e ninguém ficou parado.

Após o jantar a pista de dança esteve sempre animada. Um dos breves momentos de intervalo foi para o sorteio de três kits de churrasco doados pela empresa ***Cavassana Seguros.***

Membros da Diretoria e Conselho
e associadas contempladas no sorteio de brindes:
Estela dos Santos Rodrigues Peres, Ione Pavanello e Neusa do Nascimento Quindos.

CORAL AAPS FAZ SUCESSO NO FESTIVAL DE POÇOS DE CALDAS

O Coral AAPS participou do 33º Festival de Corais de Poços de Caldas realizado em 05 de novembro, nas dependências do teatro Espaço Cultural da Urca localizado na cidade, que neste dia completou 139 anos de existência.

O Coral AAPS, o único formado em sua maioria por aposentados e pensionistas que participou do evento, foi o primeiro a se apresentar abrindo o festival com o repertório *The Lion sleeps tonight* (Solomon Linda), Cantos do Brasil (mix de vários autores) e Juazeiro (Luiz Gonzaga) com arranjos de Janoel Alves, maestro do Coral.

O evento promovido pelo Coral Camargo Guarnieri, da cidade de Poços de Caldas, com o apoio cultural da Prefeitura Municipal, através da Lei de Incentivo à Cultura e da UNIMED Poços de Caldas, teve um encerramento emocionante quando os corais reunidos cantaram Aleluia de "O Messias" de Händel.

BAIXADA SANTISTA

SOLIDARIEDADE NA BAIXADA

Em outubro, foi com grande satisfação e emoção que a representante regional da AAPS na Baixada Santista, Estela dos Santos Rodrigues Peres, em conjunto com Jairo Bonifácio, (presidente do Conselho Deliberativo) e José Luiz de Melo Pereira (diretor de Saúde e Assistência Social) entregaram doação de remédios em nome da AAPS a Eraldo Terreiro de Almeida, coordenador do Bazar da Entidade Casa do Sol.

Esta ação só foi possível graças as associadas Tokie Massunaga, Maria Regina Alvarez e sua irmã, Maria Helena Alvarez, que disponibilizaram os remédios.

A entidade é dirigida pelo nosso associado Roberto Ferreira e desenvolve ação social que engradece a cidade de Santos.

Vai acontecer!

CURSO DE BISCUIT

Inscrições para a nova turma até 13 janeiro de 2012 na sede da AAPS!

Aulas gratuitas às 5ª feiras das 14 às 16 horas com a profª Gislaine

Início das aulas em 19 de janeiro de 2012.

AAPS DE CARA NOVA

A reforma da sede da AAPS que teve início em agosto (18/08) está em fase de acabamento, mas os membros da Diretoria e os funcionários já estão ocupando as novas instalações.

A quase totalidade do que estava previsto no projeto de reforma já foi executado. Quem visitar a sede já poderá conferir as mudanças ao vivo.

Em novembro teve início a fase complementar, na qual foram executadas as obras de acabamento do piso, colocação de divisórias e gabinete para a cozinha, além do projeto de paisagismo externo e interno.

Apenas a montagem do elevador vai demorar mais alguns dias, em virtude da finalização alguns componentes indispensáveis à montagem do mesmo.

A obra da reforma de nossa sede foi executada pela empresa Itaoca - Arquitetura, Planejamento e Gerenciamento, sob a coordenação do diretor de Atividades Socioculturais e Es-portivas e engenheiro civil, Antônio Martins.

O projeto de reforma de nossa sede apresentado pela Diretoria Executiva foi aprovado pelo Conselho Deliberativo em 13 de junho de 2011. A elaboração do projeto preliminar e estimativas de custos foram resultado do trabalho do grupo constituído pelos membros da Diretoria Executiva, Celso Valio Machiaverni e Antônio Martins, pelos conselheiros Egídio Perroni Neto, Silvia Lotti, Maximiano Bizatto e a associada Maria Lúcia de Paiva Castro.

Aguardamos a sua visita!

NOVOS NÚMEROS DE TELEFONE NA SEDE DA AAPS

A SEDE DA AAPS está com novos números de telefone para contato e fax.

Anote em sua agenda! Tel: (11) 3372-1000 - Fax: (11) 3372-1009

Sejam bem-vindos!

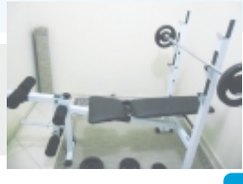
NOVOS ASSOCIADOS

Ao final desta edição tínhamos 3.397 associados.

Alessandro Nirino (São Paulo - SP); **Ana Paula Centini Ohi** (Lins - SP); **Benedita Idelge Altimari Oliveira** (São Paulo - SP); **Edna de Jesus Alves** (Santos - SP); **Isilda Maria Ré** (São Paulo - SP); **Itamar Manoel da Silva** (São Paulo - SP); **José Abel Rodrigues** (Mogi das Cruzes - SP); **José Alexandre de Melo Faro** (São Paulo - SP); **Luís Carlos Barbosa** (Mogi das Cruzes - SP); **Maria de Lourdes Henrique Brandão** (Santos - SP); **Marisa Aparecida da Silva** (São Paulo - SP); **Sueli Cassimiro Diniz Borreia** (São Paulo - SP); **Waldemir de Oliveira** (São Paulo - SP) **e Walter Huber** (Pirapora do Bom Jesus - SP).

CLASSIFICADOS

VENDO APARELHO SUPINO composto por Multibanco multifit com barra maciça cromada de 150 cm, com presilhas e 04 pares de anilhas de 10 Kg, 05 Kg, 03 Kg e 01 Kg. Pouco uso. Comprado há menos de um ano. **Preço:** R$ 600,00. Interessados devem entrar em contato com o associado Agostinho pelo Celular: (11) 9671-5366.



QUESTÃO PREVIDENCIÁRIA: REAFIRMAÇÃO DE PROPÓSITOS DA AAPS

Há quatro anos a AAPS integra o Fórum de Entidades com o objetivo de discutir coletivamente os problemas existentes no plano de benefícios da Sabesprev e encaminhar soluções que atendam os interesses de todos os segmentos que estão vinculados àquele plano, sejam ativos ou assistidos (aposentados e pensionistas).

Nesse período, apesar dos esforços comuns de todos os integrantes do Fórum, pouco se avançou na resolução dos principais problemas enfrentados, em especial, na construção de uma alternativa razoável a todas as partes envolvidas. O que se viu foi, em 2010, a Sabesp e a Sabesprev tentarem impor um novo plano de benefícios denominado de Sabesprev Mais, sem a previsão de renda vitalícia, aproveitando o procedimento de migração de participantes e reservas entre os planos para promover a cobrança de parte do deficit técnico existente desde 2000 no plano de benefícios original, decorrente substancialmente do não aporte de recursos referentes ao "serviço passado" pela Sabesp, dos participantes e assistidos. Por outro lado, a proposta da empresa e da Sabesprev resultava no completo abandono dos participantes e assistidos que desejassem permanecer no plano original à própria sorte, com possibilidade concreta de demasiada elevação no custo do plano.

Somente em outubro de 2010, a partir do ajuizamento de ação judicial pela AAPS e Sintaema (em representação ao Fórum de Entidades) obteve-se o primeiro grande resultado positivo, com a obtenção de uma medida liminar que impediu a transferência de participantes e reservas para o novo plano Sabesprev Mais, enquanto não realizada a perícia atuarial-contábil para a apuração da responsabilidade da patrocinadora pelo deficit técnico verificado no plano de benefícios até então vigente. Mais uma vez, embora o Fórum de Entidades permanecesse disposto a debater com a empresa e com a Sabesprev uma solução, nenhuma iniciativa por parte de ambas foi adotada neste sentido.

Em Setembro de 2011, porém, ao julgar cinco recursos 05 (cinco) recursos interpostos na tentativa de cassar a liminar deferida às entidades, o Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo confirmou a decisão anterior e manteve a proibição de implantação do novo plano nas condições então propostas. Diante dessa nova realidade, imensamente mais favorável, o Fórum de Entidades decidiu COLETIVAMENTE estabelecer uma pauta de reivindicações representativa dos interesses de todos os segmentos (ativos e assistidos) e iniciar uma nova tentativa de negociação com a empresa patrocinadora e Sabesprev. Estes foram os pontos definidos como essenciais para a evolução de eventual negociação:

1) Pagamento do serviço passado; **2)** Incentivo financeiro para migração correspondente a 100% do deficit; **3**) Inclusão de renda vitalícia pura no Sabesprev Mais; **4)** Compensação no equacionamento atuarial do 1º ano para os participantes remanescentes no plano de origem (BD); **5)** Benefícios de risco na modalidade de BD no Sabesprev Mais; **6)** Modificação da sistemática de percentuais de contribuição no Sabesprev Mais (patamar de 2% a 8%) para todas as faixas salariais; **7)** Representação dos participantes e assistidos na Diretoria Executiva da Sabesprev, a serem eleitos pelos sindicatos e entidades representativas; **8)** Acesso total aos dados da Sabesprev.

Com os pontos definidos por consenso pelo Fórum de Entidades, foi criada a comissão de negociação para representar o Fórum de Entidades perante a empresa e a Sabesprev, integrada por Armando (AAPS), Marquito (Sintius), Oscar (APU) e Keyton (assessor).

Presente à primeira reunião de negociação realizada no dia 17/10, o representante da AAPS foi surpreendido pela postura dos demais integrantes da comissão de negociação que passaram a tratar de temas diversos daqueles definidos previamente, inclusive relativizando a importância da inclusão da renda vitalícia no plano Sabesprev Mais, ponto este essencial para os assistidos. Depois disso, sucederam-se reuniões paralelas da direção da Sabesp e Sabesprev unicamente com representantes dos participantes ativos, tratando de assuntos de interesse exclusivamente destes, e também com representante dos assistidos, ocasião na qual a AAPS reiterou seu entendimento no sentido de se buscar uma solução conjunta e que atenda os interesses de todas as partes, partindo-se das premissas definidas antecipadamente como fundamentais pelo Fórum de Entidades. Ainda por duas ocasiões, reunião agendadas foram injustificadamente desmarcadas pela Sabesp e Sabesprev, em 10/11 e 17/11.

Deste modo, ao mesmo tempo em que a AAPS reafirma sua disposição em permanecer negociando para que seja encontrada de forma COLETIVA uma solução para os problemas da Sabesprev, não descarta a possibilidade de, em não sendo respeitada a pauta de reivindicações concebida pelo Fórum de Entidades, em especial a inclusão da renda vitalícia no Sabesprev Mais, buscar isoladamente a defesa intransigente dos interesses mais caros de seus associados, seja na esfera administrativa, seja na judicial.

No entender da AAPS não há previdência sem previsão de renda vitalícia.

Dr. Ricardo Só de Castro, Advogado, é especialista em direito previdenciário e assessor jurídico contratado pela AAPS.

PLANTÕES JURÍDICOS AAPS

Se necessário o Plantão Jurídico encaminha o caso para um dos escritórios jurídicos especializados credenciados pela AAPS e auxilia o associado durante o andamento da ação.

CAPITAL De 2ª a 6ª feira - das 13h às 17h - à Rua Treze de Maio, 1642 - Bela Vista.
Telefone: (11) 3372-1000 ou via e-mail: pmosterio@aaps.com.br

BAIXADA SANTISTA Quinzenalmente - às quartas-feiras - das 9 às 12 horas.
Subsede: Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Boqueirão - Santos - SP - Tel: (13) 3288-1162 - E-mail: baixadasantista@aaps.com.br

OITO ERROS NA COZINHA

Corrigir velhos hábitos pode ser muito mais difícil do que aprender - do começo - a forma correta de fazer as coisas.

Mas quando o assunto é evitar a proliferação de bactérias, é preciso jogar no lixo muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo da vida para vencer as batalhas diárias contra aqueles seres minúsculos e tão prejudiciais à saúde. e que podem comprometer a higiene de sua cozinha e alimentação.

Segundo o bioquímico Roberto Figueiredo, conhecido nacionalmente como Dr. Bactéria, em todo o mundo, 1,5 milhão de crianças menores de cinco anos adoecem de diarreia por ano, o que gera três milhões de mortes, das quais 70% são causadas por manipulação errada de alimentos.

1° erro: Lavar as carnes debaixo da torneira.

Primeiro, por que você perde nutrientes. A carne fica esbranquiçada. Segundo: a contaminação que existe vai aumentar, por que a água contribui para aumentar a entrada de bactérias na carne.

A única carne que se lava é o peixe e só para tirar escamas e a barrigada.

2° erro: Colocar detergente direto na esponja, o que leva ao exagero.

O detergente nunca deve ser colocado direto na esponja. Vai ser muito difícil enxaguar todo esse detergente. O resto de detergente que fica junto com os alimentos poderá, no futuro, gerar problemas para a sua saúde. Você sabia, que para limpar sem exagero, são necessárias apenas 8 gotas de detergente para cada litro de água?

3° erro: Usar tábua de carne de madeira.

Na tábua de madeira as bactérias ficam te aplaudindo! Tábua tem de ser de plástico ou vidro.

4° erro: Sobre guardar comida quente na geladeira.

Este é um dos um dos mitos mais difundidos entre as donas de casa... Não há erro em guardar comida quente na geladeira. O único problema é que vai aumentar um pouquinho o consumo de energia, mas não vai estragar a geladeira de modo algum. Porém, nunca tampe o recipiente com a comida quente.

Os alimentos perecíveis devem ser mantidos fora da geladeira por no máximo 2 horas.

5° erro: Nunca guarde comida quente na geladeira com o recipiente tampado.

O ar frio vai bater na tampa. Vai demorar muito para resfriar e as bactérias vão adorar. Então, coloque tudo destampado. Depois de duas horas na geladeira você pode fechar.

6° erro: Furar a lata de leite condensado e utilizá-la várias vezes.

As pessoas pegam a lata de leite condensado e fazem dois buraquinhos, um de cada lado. Sai leite condensado por um lado mas, pelo outro, entra uma porção de bactérias.

Abra a lata inteira e passe o leite condensado para um recipiente que pode ser de plástico ou de vidro. Sirva sempre com uma colher; depois tampe e guarde na geladeira.

7° erro: Ignorar as formigas.

A maioria das pessoas provavelmente não se importaria se encontrasse uma formiguinha em cima do seu bolo. Mas se fosse uma barata, com certeza jogariam o bolo no lixo.

Mas, as formigas são consideradas até maiores agentes transmissores de bactérias do que a própria barata. Se pegarmos uma barata, matá-la e deixarmos no meio da cozinha, no dia seguinte, cadê a barata? Sumiu? Quem levou? As formigas...

Portanto, alimento com formiga só pode ter um destino: a lata de lixo.

8° erro: Soprar a comida dos bebês e as velinhas do bolo de aniversário.

Uma das críticas mais severas feitas pelo Dr. Bactéria foi com relação a experimentar e soprar a comida dos bebês e depois servir à criança. Testes comprovam que a comida é contaminada por bactérias da saliva. E essas bactérias produzem uma toxina que podem ocasionar aquelas intoxicações com 24 horas de vomito e mal-estar.

O mesmo problema de soprar as velinhas do bolo de aniversário.

***Fonte**: Dicas do professor Roberto Figueiredo, bioquímico especializado no combate às bactérias.*

PLANTÕES DO SERVIÇO SOCIAL AAPS

Para orientações e esclarecimentos de dúvidas dos associados e familiares.

Quando possível, os contatos pessoais devem ser agendados por telefone na sede local da AAPS.

CAPITAL

Às segundas e quintas-feiras na sede da AAPS - das 9h às 12h e das 13h às 17h.
Agendamento: (11) 3372-1000 - E-mail: servicosocial@aaps.com.br

BAIXADA SANTISTA

Às sextas-feiras - das 9h às 16h ou pelo telefone (13) 3288-1162
Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Bairro do Boqueirão - Santos
E-mail: baixadasantista@aaps.com.br

Atendimento 24 horas para todos os associados pelo telefone (11) 8018-7486 (Oi) - inclusive aos sábados, domingos e feriados.

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

Daniel (presidente), Márcia (nutricionista) e José Luiz.

A AAPS, através da Diretoria de Saúde e Assistência Social, deu mais um passo no sentido de propiciar a seus associados, eventos que, além da integração social ofereça conhecimentos diversificados que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

No dia 06 de outubro aconteceu uma jornada de atividades nas dependências do Bufê Mediterrâneo, com café da manhã, almoço e coquetel com música ao vivo, entre palestras de expressivo interesse para nossa coletividade. E ainda, a apresentação do monólogo teatral "O Contador de Histórias" e do Coral AAPS, fechando a programação.

Os participantes do evento, através de nossos parceiros, contaram ainda com a possibilidade de realizar testes de diabetes, pressão arterial, avaliações odontológicas e conhecer o produto "Plantão Médico a Distância".

Esperamos repetir a dose em 2012. Estejam preparados e participem!

NUTRIÇÃO - Dra. Márcia Maria Nakata

A palestra versou sobre a importância e os cuidados com a alimentação correta na Terceira Idade, sobre os principais alimentos que devem ser consumidos para prevenir ou combater doenças comuns nesta fase da vida com receitas simples de sucos e chás que contribuem para o bem-estar e dicas de alimentos que favorecem a saúde. No fechamento houve expressiva participação dos presentes através de perguntas sobre problemas decorrentes da má alimentação.

ALONGAMENTO - Prof.ª Elisabeth Xavier

Professora de Ioga, nossa associada, Bete como é carinhosamente chamada, explicou e fez demonstrações de alguns exercícios básicos de alongamento e respiração para melhor postura e disposição no dia-a-dia. Falou também da importância de alguns momentos diários de meditação e da força do pensamento positivo. A participação dos presentes foi importante.

O CONTADOR DE HISTÓRIAS (monólogo) - Ator Alexandre Camilo

Com um repertório preparado especialmente para a nossa faixa etária, o ator Alexandre Camilo apresentou parábolas e contos emocionantes sobre solidariedade, humildade e discernimento que, como uma chave, propicia a abertura da porta dos sentidos e da imaginação para o novo. A apresentação foi sempre embalada pelo som suave de um violino e pelo coral de vozes da plateia.

DOENÇA DE ALZHEIMER - Dra. Nancy Huang

Especialista em Demência, Dra Nancy discorreu sobre o Alzheimer, definindo a doença de forma clara, falando de suas causas, primeiros sintomas, principais estágios e formas de tratamento. Foi importante a distinção feita entre envelhecimento normal e sintomas da doença, bem como o envolvimento da família no processo, além da preparação do "cuidador" que é muito importante no sentido de aliviar sofrimentos do paciente.

SEXUALIDADE - Psicóloga Marta C. M. Darhouni

Marta foi muito feliz em sua explanação sobre o comportamento sexual na Terceira Idade e sobre os principais tabus que se impõem nesta fase da vida como a vergonha do corpo, a diminuição da libido, os problemas de saúde e, principalmente, a acomodação.

Também respondeu perguntas dos presentes a respeito do tema com dicas para manter acesa a chama entre os casais. Foi enfática em afirmar que para o carinho, amor e sexo, não temos de nos preocupar com a idade.