SABESPAPO

aaps
www.aaps.com.br

Informativo da Associação dos Aposentados
e Pensionistas da Sabesp
Ano 22- Nº 154- Janeiro/Fevereiro/Março - 2017 | Fundada em 22 de junho de 1989

Planos de Saúde

Nova situação crítica para os aposentados com os reajustes das mensalidades

Dia Nacional do Aposentado

Fotos: Estevão Buzato

Comemoração animada teve pagode com feijoada
Pág. 7

Dia Internacional da Mulher

Foto: Magali Gonçalves

São Paulo

Fotos: Helena da Silva

Santos

Pág. 9

Editorial
Não deixe de ler!
Pág.2

Atualidades
Confira as novidades
Págs. 3 a 5

Qualidade de Vida
Informe-se sobre a febre amarela
Pág.10

Entrevista
Eduardo Sant' Anna - educador físico
Págs. 11 e 12

24 de junho
FESTA JUNINA
E ANIVERSÁRIO DA AAPS

Aniversário de 10 Anos do Coral da AAPS

Mais informações em breve!

"Quem é rico em sonhos não envelhece nunca.
Pode até ser que morra de repente, mas morrerá em pleno voo..." **Rubem Alves**

EXPEDIENTE

SABESPAPO é um informativo trimestral 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: Maximiano Bizatto
Diretor Administrativo:
Celso Valio Machiaverni
Diretor Financeiro:
Affonso Celso Nogueira de Andrade
Diretor de Comunicação e Marketing:
Wagner de Jesus Baptista
Diretora Sociocultural e Esportiva:
Célia Regina Gervásio da Silva Botelho
Diretor de Saúde e Serviço Social:
Edson Cardoso da Silva
Diretor de Assuntos Previdenciários:
Armando Silva Filho
Diretor de Relações Institucionais:
Valdemar Venâncio
Diretora Regional da Baixada Santista:
Estela dos Santos Rodrigues Peres.

Conselho Deliberativo
José Luiz de Melo Pereira **(Presidente)**
Paulo Roberto Menezes **(Vice-Presidente)**,
Antônio Carlos Julião, Berenice de Paula Posso Baruffaldi, Cid Barbosa Lima Junior, Egídio Perroni Neto, Gerson de Oliveira, Gert Wolgang Kaminski, Ilka Maria Machado, Iracema Maria Teixeira Gião, Jairo Bonifácio, José Antônio Oliva, José Carlos Machado Scheffauer, José Francisco Furquim de Campos Jr, José Taniguti, Maria José da Silveira Melo, Mário Rubens Almeida de Mello, Nivacil da Silva, Nelson Luiz Stabile, Pérsio Faulim de Menezes e Shigueo Makita.

Conselho Fiscal
José Luiz Trinca **(Presidente)**, Flávio Tsutomu Hirota e Walter Antônio Orsatti.

Jornalista Responsável e Edição
Raquel Braganholi
Mtb 22.219/SP - raquel@aaps.com.br

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

EDITORIAL

Será o prenúncio do fim?

Posso parecer redundante em relação aos meus editoriais anteriores, porém, o total desinteresse de Sabesprev e Sabesp em resolver os assuntos que afligem diretamente os aposentados, pensionistas e agregados me obriga a voltar a tratar desses assuntos.

Mais uma vez o objeto das preocupações são os planos previdenciário e de saúde.

Na Previdência, cobranças absurdas de um déficit que, no mínimo, não é de nossa responsabilidade, pois tudo o que nos foi cobrado, foi pago. Se déficits houveram foram causados pela ineficiente administração dos recursos, deixando de promover ajustes quando necessários por parte da Sabesprev.

O que nos deixa pasmos é que ela, sistematicamente, culpa a AAPS pelas ações judiciais impetradas em defesa dos nossos associados. Entretanto, não consegue justificar a falta de providências que deveriam ter sido tomadas, principalmente no período 2001/2010, origem dos déficits atuais.

As simulações iniciais de agosto de 2016 serviram de base para decisão dos participantes sobre a migração ou não para o Sabesprev Mais. Entretanto, a partir de dezembro de 2016, a Sabesprev passou a cobrar contribuição extraordinária com valores de até o triplo daqueles previstos.

Esta atitude criou problemas gravíssimos ao pessoal que optou em ficar no plano BD. Em várias oportunidades, a AAPS solicitou da Sabesprev os estudos atuariais efetuados. Nenhuma dessas solicitações foi atendida, motivo pelo qual fomos forçados a recorrer ao Judiciário tentando, por essa via, conseguir o atendimento aos nossos pleitos.

Defendemos a manutenção dos recursos destinados ao plano BD por se tratar de um fundo mutualista, que deverá dar suporte financeiro aos aposentados e pensionistas até o fim da vida. Qualquer tentativa de retirada desses valores trará prejuízos irreparáveis aos seus participantes.

Na Saúde o cenário não é muito diferente. Pressões e ameaças com reajustes têm causado preocupação aos aposentados. Não bastassem as cobranças inexplicáveis no Previdenciário, a Sabesprev, em seu site, anuncia reajuste de 35,58% para os planos de saúde dos aposentados.

A implantação dessas medidas certamente tornará impossível a continuidade de utilização desses planos, acarretando uma debandada dos beneficiários em direção a planos externos ou mesmo ao SUS, o que, cada vez mais, onerará aqueles que neles permanecerem.

E pensar que a Sabesp, criadora e patrocinadora da Sabesprev, que em 2016 apresentou um lucro recorde de quase R$ 3 bilhões, deixe nessa situação todos aqueles que foram responsáveis por levar a empresa ao posto que ocupa em cenários nacional e mesmo internacional. Chega a ser irracional.

É uma pena, porém, continuaremos a lutar com todas as nossas forças para impedir esse tipo de retaliação.

Maximiano Bizatto
Presidente

AAPS tem novo representante no Comitê de Saúde da Sabesprev

José Luiz de Melo Pereira, presidente do Conselho Deliberativo da AAPS, assumiu a vaga no Comitê de Saúde da Fundação Sabesprev, substituindo Edson Cardoso da Silva.

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: faleconosco@aaps.com.br - para Diretoria de Comunicação e Marketing.

Sua opinião é muito importante para nós. Fale conosco!

Edição Especial mostra atuação da AAPS no campo jurídico

Ao longo do tempo, as ações das diversas diretorias da AAPS têm-se organizado para garantir a representatividade nas questões de interesse da coletividade.

Uma edição especial do Sabespapo foi preparada para falar exclusivamente sobre esta trajetória de lutas na área jurídica. Neste momento crítico que estamos vivendo, em relação aos Planos de Saúde dos aposentados e pensionistas e ao Plano de Benefício Básico (BD) da Fundação Sabesprev, é importante que todos conheçam essa luta e quais são nossos objetivos.

A edição especial 153, chega aos associados junto com este Sabespapo e também será distribuída aos empregados da ativa. Nosso objetivo é ganhar compreensão e reforço dos que queiram se juntar à nós. Afinal, juntos somos mais fortes para dialogar e nos fazer ouvir!

PLANTÕES JURÍDICOS AAPS

CAPITAL

De 2ª a 6ª feira - à Rua Treze de Maio, 1642 - Bela Vista - SP.
Segundas e terças das 13 às 17 horas / Quartas, quintas e sextas: das 9 às 13 horas.
Tel.: 3372-1000 - E-mail: faleconosco@aaps.com.br

BAIXADA

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

Novos Associados

**Continuamos com a campanha de captação de novos sócios.
Divulgue a AAPS entre seus amigos aposentados não associados
ou em fase de pré-aposentadoria. Juntos somos mais fortes!**

Adão Ferreira Marcel - São Paulo - SP
Antônio Carlos Amaral - São Paulo - SP
Antônio Carlos dos Santos - São Paulo - SP
Antônio Carlos Lima - São Bernardo do Campo - SP
Arlete dos Santos Oliveira - São Vicente - SP
Alexssandro Colaço Maimoni de Abreu - Santos - SP
Carlos Alberto das Dores - São Paulo - SP
Carmem Lucia Alves Gallo - São Paulo - SP
Conceição Aparecida de Souza - São Paulo - SP
Clovis Pulici - São Paulo - SP
Denise Maria Ricarelli - São Paulo - SP
Domingos Augusto Araújo - Santos - SP
Elvira de Moraes Vieira - São Paulo - SP
Ernesto Gonzales - São Paulo - SP
Francisco de Assis Pereira Pires de Campos - Barueri - SP
Giovanni Bloise - São Paulo - SP
Geraldo Colucci - São Paulo - SP
Gustavo José Rosário - São Paulo - SP
Hailton da Silva Santos - Santos - SP
Helenice Joana Queixada da Cunha - São Paulo - SP
Herlene Santoro Marques - Peruíbe - SP
Ivani Martins Pinto Machado - São Paulo - SP
Ivanilda dos Santos da Paixão Santana - Guarulhos - SP
Iracy Garrido Araújo Bim - São Paulo - SP
João de Jesus Rocha - São Paulo - SP
John Emilio Garcia Tatton - São Paulo - SP
José Augusto Loureiro Ferrariol - Vitória - ES
Jorge Miguel Asfur - São Paulo - SP
José Viana Sobrinho - Praia Grande - SP
Lucio Hugo de Miguel - Ribeirão Preto - SP
Luiz Carlos Moraes Fukuda - Santos - SP
Luiz Celso Ferreira Arruda - Santos - SP
Luiz Silvestre da Silva - São Paulo - SP
Marta Amélia de Oliveira Campos - Suzano - SP
Marcia Araújo Barbosa Nunes - São Paulo - SP
Maria Francisca Vieira - São Paulo - SP
Maria Tereza Leal Diz - Itanhaém - SP
Masako Narita - São Paulo - SP
Nelson Sircilli Jr - São Paulo - SP
Norma Fátima Cainett Cardoso - Santos - SP
Ovanir Marchenta Filho - Santos - SP
Roberto de Barros - São Paulo - SP
Roberto de Moura Ferrão - São Paulo - SP
Salete Delegrave - São Paulo - SP
Sandra Duarte Lima - São Paulo - SP
Sonia Maria Garcia Ormo - São Paulo - SP
Sidney Maimoni de Abreu - Santos - SP
Silvana Preti - São Paulo - SP
Sonia Maria Pinto - São Paulo - SP
Rosa Maria Fortes Camargo Monaro - São Paulo - SP
Telma Regina Moraes de Souza - Osasco - SP
Vera Inez Valente dos Santos - Sabino - SP

AAPS participará da Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe 2017

A AAPS participará da 17ª Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe no dia 13 de maio (sábado).

A data será o "Dia D" 2017 de mobilização em todo o país e a sede da AAPS funcionará como um dos postos de vacinação com a presença de uma equipe da Unidade Básica de Saúde Humaitá, das 9 às 16 horas, à disposição dos associados, familiares e moradores da região.

Além da população a partir dos de 60 anos, devem receber a vacina crianças de 6 meses a menores de 5 anos, gestantes, puérperas (mulheres até 45 dias após o parto). Também serão imunizadas pessoas com doenças crônicas ou com condições clínicas especiais. Neste caso é preciso levar uma prescrição médica especificando o motivo da indicação da dose.

Dia 13 de maio (sábado) - das 9 às 16 horas - Local: Rua Treze de Maio, 1642 - Bela Vista
Não esqueça de trazer sua carteira de vacinação!

Imposto de Renda na AAPS

A AAPS está atendendo associados e cônjuges, gratuitamente, na sede e subsede para orientação, elaboração e transmissão, via internet, da declaração do imposto de renda de 2017 - Ano base 2016.

Este ano o prazo final para entrega do IR será em 28 de abril (sexta-feira).

Não deixe para a última hora! Se você ainda não fez a sua, junte os comprovantes necessários para a declaração e agende o dia e horário para seu atendimento pessoal.

Atenção! Todos os atendimentos serão feitos mediante agendamento.
A AAPS agendará atendimento para até o dia 27 de abril, devido a possibilidade de greve geral nacional que está sendo programada para o dia 28/04.

O agendamento deverá ser feito até o dia 27/04 pelos telefones:
(11) 3372-1000 com Tatiane, para atendimento em nossa sede em São Paulo
(13) 3288-1162 com Ana Carolina, para a subsede da Baixada Santista, em Santos

Livro conta a história da AESabesp

O engenheiro civil e geógrafo **Mário Izumi Saito** lançou o livro **MEMÓRIA: Quando tudo começou**..., em dois volumes, nos quais conta a história da Associação Sabesp desde o início, na década de 70, bem como o comprometimento da entidade com a saúde pública como extensão de sua ligação com a Sabesp.

O volume 1 traz a História e o 2, o registo das publicações da entidade. O autor doou um exemplar da obra para a AAPS que a colocou à disposição dos associados para consulta no espaço térreo da sede da Associação. Vale a pena conferir!

Consulte catálogo "online" da Biblioteca da AAPS

Os dias mais frios estão chegando e nessa época nada melhor do que o aconchego do lar. E agora ficou mais fácil escolher um livro ou filme para curtir em casa.

Os acervos de livros e DVDs da AAPS ganharam novos títulos, que foram recém-catalogados e colocados à disposição "online" para facilitar a consulta.

Os associados podem retirar livros e filmes por empréstimo. Junto ao catálogo "online" você encontra também o **Regulamento da Biblioteca**. Basta acessar **Serviços**, no topo do site da AAPS e clicar em **Biblioteca**.

Você costuma conferir sua apólice de Seguro de Vida em Grupo da Sabesp?

A KLP é a Corretora do Seguro de Vida em Grupo dos empregados e ex-empregados da Sabesp desde janeiro de 2015, a quem cabe a responsabilidade por manter os beneficiários informados sobre suas apólices.

Você tem acompanhado os dados lançados em sua apólice? Como a lista de dependentes, por exemplo, além dos valores relativos ao prêmio pago mensalmente?

Até a mudança do índice de reajuste, em 2016, a apólice de seguros era vinculada ao reajuste do salário (acordo coletivo). Com a mudança para o reajuste anual pelo índice IPCA, as apólices passaram a ser enviadas a partir da definição oficial do índice que ocorre normalmente no início do ano.

Este documento tem de chegar até a sua residência todo ano. Se isto não ocorrer você precisa investigar o que está acontecendo.

Você sabia que manter o seu endereço atualizado é fundamental para receber o certificado de sua apólice?

Fique ligado! Não deixe para depois! Atualizar seus dados é simples e fácil. Pode ser pessoalmente, por e-mail ou telefone.

Se mesmo assim, ainda não recebeu, entre em contato com a Associação Sabesp por e-mail: seguros2@associacaosabesp.com.br, pela Central (11) 3147-5955 ou pelos telefones (11) 3147-5962 ou 3147-5970 e fale com Luciana ou Manoela.

Excepcionalmente, em casos complicados, você também pode recorrer ao Plantão do Serviço Social da AAPS.

E, em caso de falecimento, não deixe de consultar nossa assistente social para saber se o associado tinha seguro de vida.

O serviço de Assistência Funeral Familiar Icatu da KLP é gratuito para o segurado titular, cônjuge ou filhos menores de 21 anos.

Muitas vezes as famílias passam por vários transtornos sem necessidade. Apenas por ignorarem a existência do seguro que, entre outros benefícios, se encarrega de todas as providências relativas ao funeral.

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, quintas e sextas-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

Às terças-feiras - das 9h30min às 16h30min ou pelo telefone (13) 3288-1162
Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Bairro do Boqueirão - Santos - SP.
E-mail: baixadasantista@aaps.com.br

Atendimento 24 horas para todos os associados pelo telefone (11) 9 9302-7022 (Claro) - inclusive aos sábados, domingos e feriados.

AAPS PARTICIPARÁ DA 28ª FENASAN

Entrada gratuita. Venha nos prestigiar!

De 02 a 06 de outubro, a AAPS terá um estande próprio na **Fenasan - Feira Nacional de Saneamento e Meio Ambiente** com o objetivo de divulgação institucional da nossa entidade aos participantes do evento, em especial aos empregados da Sabesp.

Fique ligado! Em breve divulgaremos a localização de nosso estande.

Reserve espaço em sua agenda!

SÃO PAULO

24 de junho

FESTA JUNINA E ANIVERSÁRIO DA AAPS

Comemoração especial
Aniversário de 10 anos do Coral da AAPS

Mais informações em breve!

BAIXADA SANTISTA

Maio

Noite do Boteco em Santos
Data: 26 de maio (sexta-feira)
Horário: das 19h às 22h
Local: Espaço Grill Associação dos Engenheiros
Sócio ou acompanhante: R$ 30,00 (por pessoa)
Convidado: R$ 65,00 (por pessoa)
Vagas Limitadas!

Junho

Porco no Rolete em Santos
Data: 10 de junho (sábado)
Horário: 12h30min
Local: Nurex - R. Campos Mello, 319 - Encruzilhada
Sócio ou acompanhante: R$ 50,00 (por pessoa)
Convidado: R$ 70,00 (por pessoa)
Obs: Bebidas serão vendidas à parte

Agosto

14/08 (segunda-feira) - Viagem a Santa Catarina - Rota da Amizade

Fraiburgo - Treze Tílias - Videira - Pinheiro Preto - Tangará - Grupo mínimo de 20 pessoas para cada saída
Saída de Santos - Os interessados já podem fazer contato com a subsede e falar com Carolina.
São Paulo - Caso tenham associados interessados haverá uma grupo de viagem com saída de **São Paulo.**

Atividades na Sede

Na sede da AAPS você pode fazer Aulas de Dança de Salão e Quick Massage (massagem oriental)

Para saber mais detalhes entre em contato com a nossa secretaria pelo telefone (11) 3372-1000 e fale com Tatiane ou acesse o nosso site.

Atividades na Subsede

Ginástica Funcional

Aulas: terça e quinta-feira
Horário: 8h30min às 10h
Local: Praia - Em frente a Confeitaria Joinville
Mensalidade: R$ 10,00 por mês (por pessoa)
No ato da inscrição é obrigatório apresentar o atestado médico.
Vagas Limitadas!

Para mais detalhes ligue para (13) 3288-1162 e fale com Carolina.

Viagem a Aparecida

O tradicional passeio anual que é realizado no início do ano para a cidade de Aparecida do Norte aconteceu em 15 de fevereiro, quando associados de São Paulo e da Baixada Santista estiveram em visita à basílica da cidade, que neste ano comemora o ano mariano.

Em 2017, completa-se o 300º aniversário do descobrimento da imagem de Nossa Senhora Aparecida, considerada pelos católicos, a padroeira do Brasil.

AAPS promove palestra sobre medicina preventiva

A AAPS promoveu palestra gratuita, seguida de "coffee break", organizada pela Diretoria de Saúde e Serviço Social, através de seu diretor Edson Cardoso da Silva, sobre o tema Medicina Preventiva. A palestra foi ministrada por Enrique Diógenes Santos Oliveira, do Grupo Vida e Saúde, no dia 31 de março, no auditório de sua sede, na Treze de Maio.

A medicina preventiva difunde a importância da prevenção, já que o tratamento de doenças é muito mais fácil, rápido e eficaz no estágio inicial, e por isso é tão importante detectá-las o quanto antes.

Os temas abordados foram Câncer, DST's (doenças sexualmente transmissíveis como a (Aids, HPV, sífilis e gonorreia), drogas lícitas a influência do fumo e do álcool na saúde de homens e mulheres e Planejamento Familiar x Aborto.

Bingo

No dia 06 de abril, associados e convidados participaram do animado bingo realizado na sede da AAPS.

A pausa foi apenas para o lanche antes da fase mais emocionante de disputa dos melhores prêmios da noite.

No final, após a tradicional foto com os sortudos ganhadores da noite, o presidente da AAPS, Maximiano Bizatto, cumprimentou a todos pela animação e pelo espírito de busca da qualidade de vida e bem-estar através da saudável e necessária convivência social.

Maximiano Bizatto (presidente) e
Célia Regina G. da Silva Botelho (diretora Sociocultural)

Campanha do Agasalho 2017

A AAPS já está com pontos de coletas de peças em bom estado em apoio à Campanha do Agasalho 2017.

As doações poderão ser entregues na sede da entidade em São Paulo, situada na Rua Treze de Maio, 1642 - térreo, no bairro da Bela Vista ou na subsede da Baixada Santista em Santos, à Rua Dr. Arthur Assis, 47 - Boqueirão, no horário das 9 às 17 horas

Participe e ajude a aquecer alguém neste inverno!

Dia Nacional do Aposentado com feijoada e pagode

A AAPS promoveu a comemoração do Dia Nacional do Aposentado, no dia 28/01, em sua sede na Treze de Maio.

Compareceram aposentados, pensionistas, familiares e convidados para apreciar a Feijoada com Pagode, com bufê completo a cargo do restaurante Do-Ré-Mi e música ao vivo com o conjunto Samba da

Fotos: Estevão Buzato

Celso Valio Machiaverni, diretor Admistrativo, homenageia o Coral na apresentação de abertura da festa

Associados cairam no samba

Destaque para a presença de vários diretores e conselheiros.

Diretores da AAPS, o presidente Max Bizatto (penúltimo à direita) e conselheiros.

Caravana da Baixada Santista

Café da manhã na sede da Treze de Maio

No dia 08 de março, a AAPS, através da Diretoria Sociocultural, preparou uma comemoração especial na sede da Treze de Maio.

As associadas foram recebidas para um café da manhã com bufê repleto de delícias, seguido de atividade física, com alongamento na quadra de Associação Sabesp.

Após o final da atividade física, o presidente da AAPS, Maximiano Bizatto, parabenizou a todas pelo espírito de confraternização e prestou homenagem especial com leitura de um poema.

Todas ganharam uma lembrancinha acompanhada de uma rosa vermelha.

O sorteio de brindes agitou o final da manhã. Duas associadas levaram vale-presente Saraiva e, a mais sortuda, uma linda bolsa.

Dia Internacional da Mulher

Fotos: Raquel Braganholi

Fotos: Helena da Silva

Chá da tarde no Espaço Nova Era

A comemoração de Santos, organizada pela Diretoria Regional da Baixada Santista, aconteceu em 09 de março, no Espaço Nova Era.

A diretora regional, Estela dos Santos Rodrigues Peres, reuniu as associadas para um delicioso chá da tarde, com bufê variado e saboroso e uma aula de alongamento bem descontraída com a professora Renata Quintanilha Rodrigues.

Todas receberam mensagens personalizadas. A tarde terminou bem animada com os sorteios de lembrancinhas femininas, como batom, brincos e colares, cremes hidratantes e uma linda bolsa acompanhada de echarpe.

A diretora Sociocultural, Célia Regina Gervásio da Silva Botelho, prestigiou o evento também representando o presidente da AAPS, Maximiano Bizatto.

Estela e associadas

Ao centro: Estela e a diretora Sociocultural, Célia Regina G. da Silva Botelho

Preocupação com a febre amarela continua

Até o momento os casos de febre amarela continuam limitados às áreas rurais ou próximas das matas e rios. A recomendação do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de que não há necessidade, neste momento, da população residente em áreas urbanas, de São Paulo ou de outras capitais, vacinar-se contra a febre amarela, a não ser que pretendam viajar para áreas consideradas de risco.

Vale lembrar que, segundo a OMS, o processo de avaliação das áreas consideradas de risco é "contínuo", podendo ocorrer alterações regularmente

Mapa de áreas de risco e de vacinação produzidos pelo Ministério da Saúde com base na aparição de novos casos no país:

✓Todos os Estados da Região Norte e Centro-Oeste, bem como parte da Região Nordeste (Estado do Maranhão, sudoeste do Piauí, oeste e extremo-sul da Bahia);

✓Região Sudeste (Estado de Minas Gerais, oeste de São Paulo e norte do Espírito Santo e região serrana do Rio de Janeiro);

✓Região Sul (oeste dos Estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

Atenção!

1- As pessoas que pretendem viajar para locais considerados de risco só precisam tomar a vacina caso nunca tenham feito ou o fizeram há mais de dez anos. A vacinação tem de ser feita no mínimo 10 dias antes da viagem, período necessário para que faça efeito e imunize a pessoa vacinada.

3- Idosos e portadores de doenças crônicas, como diabetes, não devem tomar vacina contra a febre amarela sem consultar o seu médico e avaliar as condições de saúde. A vacina é composta por uma parte do vírus vivo e pode vir a trazer complicações para pessoas com imunidade comprometida.

4-Os alérgicos ao ovo devem consultar seu médico antes de vacinar-se, pois a vacina contra a febre amarela tem mais quantidade de proteína do ovo em sua composição que as demais.

5- Existem restrições para bebês e gestantes. Consulte o médico antes de procurar o Posto de Saúde.

"Mosquito da dengue" x febre amarela

O ***Aedes aegypti,*** mais conhecido como mosquito da dengue, na verdade só repassa qualquer um dos três vírus (dengue, chikungunyae zica vírus) após picar uma pessoa que tem ou já teve a doença.

Não podemos descuidar por que embora tenha sido registrado um número menor de casos de contaminação destes vírus em 2017, a incidência, principalmente de casos de dengue, ainda é relevante.

A transmissão da febre amarela silvestre, em áreas florestais, é feita pelos mosquitos dos gêneros **Haemagogus e Sabethes**. Entretanto, se o número de pessoas que já contraíram a febre amarela aumentar, poderemos vir a ter surtos nas áreas urbanas, já que o **Aedes aegypti** também pode ser transmissor desse vírus.

Por isso não podemos descuidar!

Combater o "mosquito da dengue" evitando a sua reprodução é uma meta a ser perseguida por toda a população.

Falecimentos - É com pesar que informamos os falecimentos de **Geraldo Pereira,** em 18/01, aos 84 anos; **Acácio Ferreira Campos,** em 15/01, aos 93 anos; **José Eda,** em 15/02, aos 68 anos e **Maria da Conceição Freitas Costa,** em 11/01, aos 89 anos e **Plínio Roberto Soncini Alvarenga,** em 24/02, aos 72 anos.

Em 2016: Maria de Lourdes Linhares Bastos, em 29/12, aos 60 anos; **Elias Rosa de Oliveira,** em 15/12, aos 78 anos; **Humberto Conzo,** em 11/12, aos 72 anos; **Carlos Alberto dos Santos,** em 03/12, aos 69 anos; **Maria Geraldo de Carvalho Goffi,** em 27/11, aos 100 anos; **Ercília Aparecida Lucas,** em 01/10, aos 80 anos; **Geraldo Araújo Fontes,** em 01/10, aos 84 anos; **João de Freitas**, em 01/10, aos 82 anos; **Maria Helena da Conceição**, em 01/09, aos 77 anos; **Martiniano Rangel,** em 01/10, aos 66 anos; **Nilton Januário,** em 13/10, aos 76 anos; **Lourival Fernandes,** em 14/10, aos 86 anos; **Kasuho Hira,** em 22/09, aos 78 anos **e Zenilda Isabel Pauli da Rocha,** em 12/11, aos 70 anos.

Antônio Martins, ex- diretor e conselheiro da AAPS, em 19/02/2017, aos 89 anos.
Dr. Paulo Benedito Mostério, ex-advogado da AAPS, em 26/02/2017.

Enviamos nossas condolências aos familiares e amigos.

Eduardo Sant' Anna é formado em Educação Física pela antiga OSEC, atual UNISA - Universidade de Santo Amaro (1994). É também pós-graduado em Condicionamento Físico e Reabilitação Cardíaca pela FMU - Faculdades Metropolitanas Unidas (2000).

Seu interesse pelo público da terceira idade teve início no final dos anos 90, quando um professor de departamento da Universidade de São Paulo (USP), o FITCOR, direcionado à revascularização de pessoas com problemas cardíacos e pós-AVC, desenvolveu um trabalho na Academia Fórmula do Shopping Eldorado, do qual ele fez parte.

Daí, para a especialização na área foi um caminho natural, afinal o público da terceira idade não parou de crescer desde então, levando-o e buscar mais conhecimento sobre os benefícios da atividade física para o corpo humano nessa faixa etária.

Atualmente trabalha com diversos tipos de público, ministrando aulas de condicionamento físico, dentre eles, duas turmas compostas basicamente por pessoas da terceira idade da AAPS.

Nesta entrevista vamos conhecer um pouco do seu trabalho.

Sabespapo - Quando se fala em atividade física sempre ouvimos dizer que as pessoas devem respeitar os seus próprios limites. No caso do programa de atividades físicas da AAPS, o grupo é heterogêneo, misturando idosos e jovens, como você lida com essas as diferenças dentro do grupo?

Eduardo - É necessário um estudo específico para escolher o tipo de atividade a ser desenvolvida, que leve em consideração a condição de saúde do aluno no momento da avaliação.

Na pós-graduação sobre condicionamento físico e reabilitação cardíaca nos aprofundamos nos estudos e treinamentos para a terceira idade. Por exemplo, para quem apresenta problema cardíaco, os exercícios mais adequados são os de esforço. Existem exercícios que não são adequados para cardíacos, como os de isometria, conhecidos como de força estática, que a pessoa faz parada no lugar, pois pode vir a agravar determinados tipos de problemas cardíacos. Somente um profissional pode traçar o programa adequado após a avaliação.

Sabespapo - Então a avaliação física do aluno é muito importante?

Eduardo - É fundamental. É na avaliação inicial (anamnese), que todo o histórico de vida do aluno mais a sua condição física atual são levados em consideração para traçar um programa de condicionamento personalizado que irá beneficiá-lo.

A partir daí iniciam-se as atividades. Algumas atividades o grupo todo poderá executar, outras não. Nesse caso desenvolvo atividades específicas à condição do aluno, para que execute individualmente, sempre sob supervisão.

Sabespapo - Quando uma pessoa sedentária resolve atender ao pedido de seu médico e começar a se exercitar, quanto tempo leva até que ela sinta alguma diferença?

Eduardo - Se a pessoa praticar as atividades corretamente, de acordo com as instruções, ela sentirá a diferença já a partir da primeira aula. E o bem-estar será crescente e gradativo com a participação regular das aulas.

Sabespapo - Quais os pontos do organismo mais beneficiados?

Eduardo - Cerca de 70% das pessoas não gostam de praticar exercícios, mas quando resolvem se mexer acabam aderindo, pois constatam que lhes trazem muitas vantagens e sob vários aspectos, pois há um fortalecimento global.

A pessoa ganha mais equilíbrio (prevenindo quedas), força (ganho de massa muscular e músculos mais resistentes), fica mais blindado contra problemas coronários (melhoria cardiorrespiratória), mais resistência às doenças (aumento da imunidade do organismo), além dos benefícios para o cérebro que ganha mais oxigenação, beneficiando principalmente a memória.

Sabespapo - Essa consciência vem crescendo ano a ano e nota-se que a recomendação de atividade física já passou a fazer parte da prescrição médica, como parte do tratamento de saúde. O que a pessoa pode fazer para obter o máximo de benefícios da atividade física?

Eduardo - A qualidade de vida de qualquer ser humano está centrada em torno do tripé: alimentação x sono x atividade física. Tudo depende do equilíbrio entre esses três elementos.

Um depende do outro, num círculo virtuoso, para formar a qualidade de vida. Se um deles falhar, não é possível atingir um resultado completo.

Sabespapo - Você trabalha com reabilitação também. Como é depois que a pessoa já passou por algum tipo de trauma? Como saber o momento de iniciar os exercícios de reabilitação?

Eduardo - Depois de um trauma é preciso esperar o organismo se estabilizar, ver a avaliação médica sobre a extensão desse trauma. Somente o médico poderá sinalizar com o momento de iniciar a reabilitação e qual o tipo de trabalho deverá ser feito, pois depende da

área e das das condições de partida de cada caso, que são individuais.

Sabespapo - Gostaria de deixar uma mensagem final?

Eduardo - Nunca perder de vista que o corpo humano é o nosso instrumento de vida. Temos de cuidar dele para podermos desfrutá-la. E uma coisa puxa a outra. Dormiu bem, o organismo metaboliza a alimentação corretamente e a atividade física gera vitalidade. É o fortalecimento total orgânico e físico.

O ganho é tornar-se mais bem-humorado e disposto para aproveitar o lazer e qualquer outra atividade do dia-a-dia. Portanto, tornar-se feliz por estar mais apto para a vida.

O corpo humano não feito para ser sedentário.

Fotos: Raquel Braganholi

Fique ligado! Em breve a AAPS abrirá inscrições para uma nova turma.

GRUPO DE FUTEBOL DA AAPS

Para que pudessem manter a boa forma física, mental e espiritual alguns abnegados do esporte, na AAPS, resolveram dar continuidade a prática desportiva, nas dependências da Associação Sabesp da 13 de Maio.

Esse grupo de associados, se fortaleceu com o apoio de amigos que já frequentavam o local, bem como, agregaram-se também os colegas da Associação Sabesp.

O Time, todas as quintas, às 17 horas, tem se encontrado para a prática saudável do Futebol de Salão, onde não faltam belas jogadas e, incríveis e inacreditáveis discussões, seguidas de bom papo e comes e bebes.

VOCÊ, associado da AAPS, que gosta de bater uma bolinha amistosamente e que talvez tenha achado que não jogaria mais: apareça, que será bem-vindo!

Faça como nós!
Acredite que a prática esportiva nos motiva e entusiasma.