

GOVERNO DO ESTADO REVÊ MEDIDAS APÓS MANIFESTAÇÃO DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Mais detalhes no Editorial - Página 2



Ato Público na Assembléia Legislativa

Cobertura completa
nas Págs. 3 e 6

**Planos
de
Saúde**

O que nos reserva o futuro?

AAPS realiza encontro para debater a questão dos Planos de Saúde Sabesprev para aposentados e pensionistas. Pág. 4



Veja mais...Veja mais...Veja mais...

Estivemos lá

Mais desdobramentos das ameaças aos complementados.
Pág. 4

Atividades Sócio-Culturais

Programação de Novembro
Pág. 5

Aconteceu na AAPS

Churrasco com música ao vivo e Torneio de Tênis.
Pág. 5

Saúde

Dor nas costas: um mal que atinge 80% da população. Pág. 7

Festa de Confraternização da AAPS 2003

06 de dezembro de 2003 (sábado) - a partir das 13 horas
Todos os detalhes sobre a festa na página 8

INDIGNAÇÃO E REVOLTA!



Embora estivéssemos acompanhando o crescente aumento de ações administrativas promovidas pela Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo, sob o argumento de corrigir "erros de administrações passadas", e nos preparando para atuar em caso de concretização das mesmas, não prevíamos esse verdadeiro desastre que desabou sobre os aposentados e pensionistas da Sabesp.

Nas últimas publicações, já vínhamos informando os Associados do que estava acontecendo com os colegas de outras empresas estatais, que recebem as complementações diretamente da Fazenda. Entretanto, muito antes disso, estivemos constantemente mobilizados em torno do problema, participando ativamente de diversas reuniões com a finalidade de sensibilizar autoridades em relação ao assunto. Infelizmente, não conseguimos os resultados esperados antes que a Secretaria da Fazenda começasse a enviar as tais notificações.

Desde o dia 25 de setembro, a Secretaria da Fazenda despejou cerca de 3.000 cartas sobre as cabeças dos aposentados e pensionistas da Sabesp e, sem qualquer sensibilidade, comunicou em procedimento administrativo, que o benefício da complementação que muitos recebiam há anos, simplesmente não era devido e iria ser suspenso ou estava sendo pago de forma incorreta e seria revisto. Inclusive, publicou notificações através do Diário Oficial para aqueles que estavam com endereço desatualizado e não receberam o aviso pelo correio.

A AAPS imediatamente acionou o escritório de advocacia e uma equipe de valorosos colaboradores, através dos quais iniciou o atendimento e orientação aos que ligavam ou compareciam à nossa sede.

Pedimos desculpas aos nossos associados por toda a confusão dos primeiros dias, pois não esperávamos essa quantidade de contestações emitidas de uma só vez, já que o critério de notificação adotado pela Secretaria da Fazenda para as demais empresas estatais atingidas, não foi esse.

Perante a realidade, passamos então, a entabular entendimentos visando a nos manifestar de todas as formas possíveis e cabíveis contra essa verdadeira arbitrariedade e contra-senso do Governo do Estado, ao questionar direitos assegurados e conquistados de forma legítima e, ainda por cima, nos obrigando a contratar advogados para nos defender de algo que foi definido há muitos anos, pelo próprio Governo

Estivemos em reunião com o Presidente da Sabesp, Dalmo Nogueira, no dia 1º de outubro - reunião essa, que já vínhamos tentando agendar há dois meses - juntamente com o Presidente do Sintaema, Helífax Pinto de Souza e com o Vice-Presidente do Sindicato dos Engenheiros, João Carlos Gonçalves Bibbo.

E a esta, seguiram-se diversas outras, das quais esta edição traz uma cobertura completa.

Em todos os contatos manifestamos nosso inconformismo pela maneira e pelo conteúdo das atitudes que vêm sendo tomadas. E,

salientamos, também, o fato de que entre outros inúmeros documentos a nosso favor, temos inclusive, um parecer sobre o assunto assinado pelo Governador em exercício, na época em que essas decisões foram tomadas.

Nossa mobilização culminou com a realização de um Ato Público no dia 14 de outubro, nas dependências do Auditório Franco Montoro na Assembléia Legislativa de São Paulo, intitulado: "REPÚDIO AO CORTE DAS COMPLEMENTAÇÕES!", do qual participaram mais de 300 aposentados e pensionistas da Sabesp.

No dia do fechamento desta edição tivemos notícia da primeira repercussão positiva depois das reuniões e da mobilização realizada com o Ato Público.

O presidente da AAPS, Jairo Bonifácio e o vice-presidente de Assuntos Jurídicos, Valdemar Venâncio, acompanhados do Deputado Rodolfo Costa e Silva e da Dra. Aparecida S. Mazzini estiveram com Elivam da Silva Ramos, titular da Procuradoria Geral do Estado, em reunião realizada no dia 24 de outubro e, foram informados pelo mesmo, que o governador do Estado determinou a reorganização dos procedimentos visando a suspensão e revisão do pagamento das complementações de aposentadorias e pensões.

Dessa forma não haverá a emissão da segunda notificação da Fazenda, nem a aplicação de medidas intempestivas que possam prejudicar os aposentados e pensionistas complementados. Podemos respirar mais aliviados. Foi um primeiro passo muito importante, em direção a discussões sérias que levem à soluções justas e coerentes. Afinal, merecemos respeito não só como cidadãos, mas também como parte da história da empresa.

Continuem acompanhando os desdobramentos deste assunto nos próximos informativos e, também, através do nosso site pelo www.aaps.com.br, que está sendo atualizado constantemente.

Gostaríamos de terminar convidando a todos para a Festa de Confraternização da AAPS. Pode parecer estranho lembrar de nossa tradicional Festa de Fim de Ano neste momento, mas não é. Depois de todo esse estresse que estamos sofrendo precisamos contrabalançar a situação. Sem dúvida, todos nós precisamos espairar.

Por último, agradecemos aos Diretores, Conselheiros, Sócios e Empregados da AAPS que colaboraram no atendimento e orientação aos aposentados e pensionistas, visando minorar a tristeza e sofrimento de nossos colegas. E, especialmente a todos que compareceram ao Ato Público na Assembléia Legislativa. Sábio é o ditado que diz: *A união faz a força!* E precisávamos mostrá-la.

Vencemos uma batalha, mas precisamos continuar mobilizados para vencer esta guerra pelos nossos legítimos direitos completa e definitivamente.

A Diretoria

Mantenha seu endereço atualizado! Mudou de endereço, de número de telefone ou e-mail? Avise a AAPS!

EXPEDIENTE

S A B E S P A P O
Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp - AAPS

Endereço: Rua Treze de Maio, 1642, Bela Vista,
 São Paulo, SP - CEP 01327-002
 Telefax: (11) 289-8511
 e-mail: aapsabesp@uol.com.br

COMISSÃO EDITORIAL

Daniel Castilho Azevedo
 Décio Levada
 Jairo Bonifácio
 Sérgio Simondi
 Valdemar Venâncio

Produção Gráfica: Enio Silingardi Lopes

Editoração Eletrônica
 Viniart Propaganda (11) 5083-2829

Jornalista Responsável
 Raquel Braganholi - (Mtb 22.219)

Tiragem: 3.000 exemplares

AMEAÇAS DA SECRETARIA DA FAZENDA SOBRE A SUSPENSÃO DAS COMPLEMENTAÇÕES SE CONCRETIZAM

A Secretaria da Fazenda partiu para a ação concretizando as ameaças que vinham sendo feitas em relação à suspensão das complementações de aposentadorias e pensões



Simulação de perdas no computador

Até o momento foram notificados mais de 500 aposentados e pensionistas, sujeitos a perda integral da complementação. Neste grupo estão os admitidos na Sabesp após 29 de junho de 1973, os funcionários estatutários oriundos da SAEC e FESB, bem como aqueles que tiveram interrupção de contrato na Sabesp ou outra estatal e foram contratados, novamente pela Companhia, após aquela data.

Também foram notificados mais de 2500 outros aposentados e pensionistas GO, que poderão sofrer redução substancial em suas complementações, em virtude de divergên-

cias existentes entre a Sabesp e a Secretaria da Fazenda, quanto a forma de pagamento.

Os atingidos tiveram prazo de 15 dias (contados da data do recebimento da notificação), para apresentar ou protocolar defesa junto ao Departamento de Despesa de Pessoal do Estado, daquela Secretaria, sob pena de aplicação dos procedimentos a partir de 1º de novembro de 2003.

A AAPS colocou a sua estrutura de serviços para orientar e auxiliar aos associados no preparo da documentação necessária para a defesa administrativa e judicial, além de fazer simulação de cálculo de perdas.



Recepção de documentos

Fotos: arquivo AAPS

Ato Público na Assembléia Legislativa



Mais de 300 aposentados e pensionistas da Sabesp lotaram o Auditório Franco Montoro, na Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo, em 14 de outubro, para manifestarem repúdio contra o corte e revisão do pagamento das comple-

mentações de aposentadorias e pensões.

Marcaram presença associados complementados da Capital, do Interior e da Baixada Santista, além de representantes de outras entidades de aposentados e pensionistas, tais como Cetesb, Vasp e Cesp.

O ato público foi organizado pelo Deputado Arnaldo Jardim (PPS) e, contou ainda com a participação dos Deputados Rodolfo Costa e Silva (PSDB), Nivaldo Santana (PC do B), Fausto Figueira e Zico Prado, ambos do PT. Também fizeram parte da mesa diretora dos trabalhos,

além do presidente da AAPS Jairo Bonifácio, o presidente do Sintius, Marcos Sérgio Duarte, um dos organizadores do evento; o presidente do Sintaema, Helifax Pinto de Souza e o vice-presidente do Sindicato dos Engenheiros, João Carlos Gonçalves Bibbo.

Logo após o encerramento do Ato Público, o deputado Arnaldo Jardim convidou os representantes da AAPS, Sintaema, Sintius e Sindicato dos Engenheiros para uma audiência com o presidente da Assembléia Legislativa, deputado Sidney Beraldo.

Após ouvir a argumentação dos parlamentares e representantes das entidades, ele assumiu o compromisso de prestigiar e contribuir para uma solução justa da questão.



Audiência após o Ato Público.

Fotos: arquivo AAPS

PESSOAS ESPECIAIS. ELAS FIZERAM A DIFERENÇA!

Queremos expressar nossos mais sinceros agradecimentos àqueles que com muito trabalho, carinho, atenção e espírito solidário amenizaram a angústia e tensão vividos pelos nossos colegas nestes momentos difíceis. A Diretoria.

Alberto K. Shimada
Amauri J. Graner
Angelo R. de Capitani
Antonia Lúcia C. Xella
Antonio Carlos Julião
Antonio Simões de C. Neto
Carmen de S Barbosa
Célia Regina da S. Botelho

Celso V. Machiaverni
Cleide Almeida de Azevedo
Cleusa C. Cabral
Clodoaldo Antonio Huck
Dirce S. Rascado
Egídio P. Neto
Gerson de Oliveira
Henrique Ewbank

José Antonio Oliva
José Luiz Trinca
Maria Aparecida Gonçalves
Maria de Lourdes A. Mendonça
Maria Lucia de P. Castro
Maria Nícia G. Neto
Maria Silvia T. Cardoso
Miriam Musial Bonate

Plínio Roberto S. Alvarenga
Reinaldo A. Franzini
Ronny Opdebeeck
Salomão Bailikian
Tania H. Uesugui
Tokie Massunaga
Vecio R. Petrucci

Agradecimento especial também aos nossos funcionários: **Amâncio, Elaine, Paulo Mostério, Regina e Renata**, que se desdoblaram em muitos, para atender aos associados.

AAPS REALIZA DEBATE SOBRE PLANOS DE SAÚDE



Jairo Bonifácio, presidente da AAPS, abre o Seminário.



Silvio Xavier, presidente da Sabesprev



Artur Goldfeder, da Cesp

Sérgio Reis Quaglia, da Metrus

No dia 10 de setembro a AAPS realizou em sua sede o encontro intitulado "Planos de Saúde: O que nos reserva o futuro?", com o objetivo de retomar a discussão e aprofundar o debate sobre a questão, envolvendo as entidades de representação dos empregados (sindicatos e associações).

O Sr. Alberto Bovo, presidente do Conselho Deliberativo, falando em nome dos aposentados e pensionistas fez uma ampla exposição das dificuldades de pagamento das mensalidades dos planos pelos associados, reafirmando nossas propostas e expectativas com relação à eventual reformulação dos mesmos.

O encontro também contou com a presença dos convidados Dr. Artur Goldfeder, da Fundação Cesp, e do Dr Sérgio Reis Quaglia, do Instituto de Seguridade Social - Metrus, que,

através de exposições, relataram o histórico e experiências vividas em suas entidades, a situação atual dos planos de saúde administrados pelas respectivas instituições e perspectivas de futuro para esses planos.

O Presidente da Sabesprev, José Silvio Xavier, e outros membros de sua Diretoria Executiva estiveram presentes ao encontro e, além de apresentar um diagnóstico amplo e realista da situação dos Planos Pleno, Básico e Especial, colocou os vários estudos realizados e concluídos sobre a Sabesprev à disposição para análise.

Marcaram presença, através de representantes, o Sintaema, o Sindicato dos Engenheiros, a Associação Sabesp e a Aesabesp, além de membros do Conselho Deliberativo e Diretoria Executiva da AAPS.

Sabesprev cria grupo para propor novo modelo de Plano

O Conselho Deliberativo da Sabesprev decidiu formar um Grupo constituído de representantes da AAPS, Sintaema, Sintius, Sindicato dos Engenheiros, Sindicato dos Advogados e da Sabesp/CR, para elaborar propostas com vistas à reformulação dos planos de saúde. O prazo para encerramento das atividades deste grupo está previsto para dezembro de 2003. A AAPS está representada pelo Sr. Daniel Castilho Azevedo, Vice-presidente de Saúde e Serviço Social.

ESPAÇO JURÍDICO

PERDAS NAS COMPLEMENTAÇÕES DE APOSENTADORIAS E PENSÕES

É preciso esclarecer aos nossos Associados, ameaçados de sofrerem perdas em suas complementações de aposentadoria ou pensões que nossa luta está apenas começando.

Até o dia 21 de outubro último, mais de 400 defesas administrativas relativas as perdas totais e redução do teto haviam sido protocoladas junto à Secretaria da Fazenda pelo Escritório de Advocacia Prado Miranda e Guerra Jardim Associados.

A decisão do Governador, anunciada no dia 24 último, de rever todo o processo e suspender a emissão da segunda carta não significa que o assunto está encerrado. Caso não sejam revertidas as recomendações contidas no Parecer 249/2002 da PGE, a Fazenda poderá retomar as medidas antes anunciadas.

Se isto vier a ocorrer os envolvidos serão novamente notificados em seus endereços pela Secretaria da Fazenda. Nessa hipótese, tão logo recebem a notificação, devem comparecer imediatamente na sede da AAPS, com a cópia autenticada do envelope e da carta, para que possamos dar início aos mandados de segurança, na busca de liminares.

Para aqueles que se aposentaram como contagem integral,

tudo indica que não há o que reduzir. Assim, mesmo que venham a receber correspondência, não necessitam tomar qualquer providência imediata.

Já os Associados com aposentadorias proporcionais que sofrerem reduções de seus proventos, pela mudança da forma de cálculo, poderão recuperar as perdas sofridas, se assim o desejarem, através de ação judicial de integralidade que será ajuizada em oportunidade bem próxima.

As pensionistas, por sua vez, também poderão ter suas perdas restabelecidas com a ação coletiva patrocinada pela AAPS, que já está tramitando em 2ª instância, no Tribunal de Justiça de São Paulo.

Aos Associados ameaçados pelo teto salarial, mesmo que não consigam as liminares na justiça, ainda poderão ser beneficiados com a Reforma da Previdência, cujo desfecho deverá ocorrer até dezembro deste ano. O texto da reforma, em discussão no Senado estabelece como subteto estadual o salário dos governadores dos Estados que, no caso do Estado de São Paulo, atualmente é de R\$ 12 000,00.

Atendimento Plantão Jurídico da AAPS

Todos os dias na Sede Social - das 13 às 17 horas ou via e-mail: pmosterio@aaps.com.br

NOVEMBRO

CHURRASCO COM MÚSICA AO VIVO

Data: 15/11/2003 - sábado

Horário: 13 horas

Local: Sede Social da AAPS

Preços: Sócio R\$ 10,00 / Cônjuge grátis
Convidados: R\$ 20,00 (por pessoa)

PALESTRA

Data: 20/11/2003 - quinta-feira

Horário: 14h30min

Local: Sede Social da AAPS

Tema: "O que você precisa saber e fazer para manter sua vida mais saudável e prazerosa".

Palestrante: Érika Alvarenga

REUNIÃO DA DIRETORIA COM ASSOCIADOS

Data: 20/11/2003 - quinta-feira

Horário: 16h30min

Local: Sede Social da AAPS

NOITE ITALIANA - JANTAR COM MÚSICA AO VIVO

Data: 28/11/2003 - sexta-feira

Horário: 19 horas

Local: Sede Social da AAPS

Preços: Sócio R\$ 10,00 / Cônjuge grátis
Convidados: R\$ 20,00 (por pessoa)

Haverá bolo para os aniversariantes do mês.

CURSO BÁSICO DE INFORMÁTICA

Não perca a chance de atualizar seus conhecimentos. A AAPS promoverá um curso de introdução à informática para os seus associados que será ministrado pelo instrutor contratado Roberto de Almeida Lima Filho.

Preço: R\$ 50,00 por aluno / 2 alunos por microcomputador

Período: de 2ª a 6ª feira das 18h30min às 20h30min

Carga horária: 20 horas

O curso terá início assim que o grupo atingir o número mínimo de alunos. Inscrições abertas.

BAZAR NA AAPS

A secretaria da AAPS está cadastrando os interessados em expor seus produtos no bazar que pretendemos realizar em nossa Sede Social.

Se você trabalha com artesanato, sachês, velas perfumadas, bordados, culinária caseira e afins, não perca esta oportunidade.

Cadastre-se na Secretaria da AAPS.

NOVOS TALENTOS

Se você tem como atividade ou hobby a pintura, o desenho, a fotografia, a escultura, etc, a AAPS oferece um espaço para divulgar seu talento. Inscreva-se em nossa Secretaria.

ACONTECEU NA AAPS

SÁBADO COM CHURRASCO E MÚSICA AO VIVO

Mais de sessenta associados e convidados prestigiaram o churrasco promovido em nossa Sede Social no dia 16 de agosto. O pessoal aproveitou para um bate-papo com os amigos enquanto apreciavam o churrasco e o buffet sempre variado e apetitoso do Giba, tudo regado a refrigerante e cerveja.

A animação do conjunto Carinhoso, com variado repertório de músicas nacionais e internacionais deu o

tom para os apreciadores de dança. E, os aniversariantes do mês foram homenageados com um delicioso bolo. São eles: Achille, Aldeimar, Amaury, Covelli, Gerson, Maria Prestes, Mariely e o Martins.



Fotos: Arquivo AAPS



Foto: Arquivo AAPS



Premiação dos ganhadores

A final do Torneio de Tênis da AAPS realizada no dia 23 de agosto foi emocionante. As duplas classificadas na primeira etapa entre os 16 inscritos, que foram divididos em duas categorias disputaram

uma final acirradíssima e houve premiação para os 1º, 2º e 3º lugares em cada categoria.

Os classificados nas três primeiras colocações receberam troféus e os demais medalhas de participação. A Diretoria da AAPS esteve presente na cerimônia de premiação.

TORNEIO DE TÊNIS

Confira a classificação final em cada categoria:

Categoria A :

1º lugar: Cristovão J. da Silva / Celso Machiaverni

2º lugar: Maximiano Bizatto / Armando Yamada

3º lugar: Flávio Tatit / Pedro David

Categoria B

1º lugar: Gilson Nicéias / Nizar Qbar

2º lugar: Pérsio F. Menezes / Edson Brasil Gabriel

3º lugar: Kooji Kitahara e Ademir Itami

Após a premiação foi realizado um churrasco de confraternização, com animada roda de samba promovida pelos "boleiros" da AAPS, que prestigiaram o evento. Teve até bolo para o aniversariante Gerson de Oliveira.

AAPS E SINDICATOS COBRAM POSIÇÃO DA SABESP

No dia 1º de outubro, o Presidente da AAPS, Jairo Bonifácio, juntamente com os Presidentes do Sintaema e vice-presidente do Sindicato dos Engenheiros do Estado de São Paulo, foi recebido pelo Presidente

da Sabesp, ocasião em que apresentou carta lamentando a atitude passiva da empresa frente à situação de revisão e suspensão das complementações de aposentadorias e pensões por parte do Governo.

Também já foram realizadas reuniões com os parlamentares ligados ao setor de saneamento para alertá-los e buscar seu apoio, face aos dramáticos impactos econômicos e sociais para os atingidos.

Veja a íntegra da carta entregue ao presidente da Sabesp no site: www.aaps.com.br ou na AAPS.

Chefe da Casa Civil do Governador recebe Diretores da AAPS

Em 10 de outubro, o presidente da AAPS, Jairo Bonifácio e o vice-presidente de Assuntos Jurídicos, Valdemar Venâncio, foram recebidos pelo Chefe da Casa Civil do Governo do Estado de São Paulo, deputado federal Arnaldo Madeira, para tratar das questões relacionadas ao corte e revisão dos pagamentos das complementações de aposentadorias e pensões.

Também estiveram presentes o Deputado Rodolfo Costa e Silva (PSDB/SP), o Sr. Helifax Pinto de Souza, Presidente do Sintaema e o Engº João Carlos Gonçalves Bibbo, Vice-presidente do Sindicato dos Engenheiros.

Na reunião foi feita uma ampla e detalhada exposição dos impactos de natureza econômica, social e emo-

cional das medidas adotadas e, Arnaldo Madeira, comprometeu-se a promover, com a maior brevidade possível, uma reunião envolvendo a Secretaria da Fazenda, a Secretaria de Recursos Hídricos e a Sabesp para obtenção de mais informações e, eventualmente, levar o assunto com alternativas de solução para o Governador do Estado.

LINHAS TELEFÔNICAS DA AAPS ESTÃO CONGESTIONADAS



Após o envio dos comunicados da Secretaria da Fazenda sobre as complementações, todas as linhas telefônicas da AAPS passaram a ficar constantemente ocupadas, devido ao grande número de ligações em busca de orientação sobre o assunto.

Pedimos desculpas a todos que tentaram entrar em contato conosco por este ou outros motivos e tiveram dificuldades ou até mesmo não conseguiram fazê-lo. E também, paciência, pois este momento é especial sendo que em breve, voltaremos a rotina habitual.

Você também poderá obter informações através do site da AAPS. Ele está sendo atualizado constantemente.

FEASP VAI ATÉ A PROMOTORIA DE JUSTIÇA E CIDADANIA DE SP

No dia 27 de agosto uma **Comissão de Representantes do FEASP** (Fórum das Entidades de Aposentados Complementados do Estado de São Paulo) esteve em reunião com **Dr. Wallace Paiva Martins Jr.**, Promotor de Justiça da Cidadania.

O objetivo do encontro foi dar entrada em uma representação do FEASP junto àquela Promotoria, por entender que o parecer da Secretaria da Fazenda no qual a PGE está se baseando, fere o direito dos aposentados.

Foto: arquivo AAPS



Comissão: Valdemar Venâncio, Vice-Presidente Jurídico da AAPS e Coordenador Geral do FEASP; Aramis Arauz Guerra, Coordenador Adjunto e ligado à ADAEE; Valter Joaquim Cadinini, presidente da AAPP; Celso Esteves da AAPV; Ciro

Soares de Barros do Sind. das Empr. Ferroviárias Paulistas e José Renato da Silva Fontes da PRODESP.

ESPAÇO INFORMATIVO

NOVOS ASSOCIADOS

Em razão do número significativo de inscrições de novos associados (mais de 70), estaremos publicando relação especial em nossa próxima edição.

FALECIMENTOS

É com pesar que informamos o falecimento de **Paschoal Luiz Cristini**, aos 76 anos, dia 20/02; **Munir José**, aos 63 anos, dia 25/05; **Janette Cordeiro Bancalero**, aos 54 anos, dia 06/08 e **Flordinice Gomes do Nascimento**, aos 67 anos, dia 17/09. *Nossas condolências a todos os familiares.*

DOR NAS COSTAS

80% da população já experimentou ou vai experimentar algum tipo de dor nas costas. A má postura, o sedentarismo e a obesidade, além do stress e da depressão, são causas ou agravam a dor.



Terceira maior causa de afastamento do trabalho no Brasil, a dor nas costas atinge hoje 30% da população economicamente ativa, perdendo apenas para doenças cardíacas e psíquicas.

A mais comum das dores é a lombalgia, seguida pelas cervicodorsalgias e outras afecções com comprometimento do nervo ciático. A maior causa da dor nas costas (lombar ou cervical) é causada pela hérnia de disco, responsável por 80% dos sintomas daqueles que procuram o médico com esta queixa. Há também algumas outras doenças que colaboram na causa da dor. Estão nesta lista as infecções urinárias, as infecções pulmonares, o infarto do miocárdio, o herpes zoster (viral com comprometimento do nervo intercostal), os tumores ovarianos e prostáticos, etc.

Maus hábitos - Afastadas as possibilidades das causas descritas acima, o médico ortopedista vai se deparar com um perfil comum a todos os que sentem dor nas costas. Em primeiro lugar está a má postura. As pessoas não sentam-se e levantam-se corretamente, não dormem em colchão adequado ao seu peso, levantam objetos do chão dobrando a coluna e não os joelhos, esticam-se todo para colocar os objetos em prateleiras ou armários e executam tarefas diárias, como passar roupas e varrer a casa com postura inadequada da coluna.

Sedentarismo/Obesidade - Sedentarismo leva à obesidade e a outras alterações musculares que levam à sobrecarga dos discos intervertebrais.

Estresse/Depressão - ambos levam à contratura muscular. O não relaxamento voluntário dos músculos do corpo causa compressões importantes em raízes nervosas que emergem da coluna vertebral.

Tratamento - Na fase aguda o médico receita analgésicos e anti-inflamatórios. Num segundo momento são indicados fisioterapia convencional e outros métodos. Depois, é recomendado um tratamento mais prolongado com RPG (Reorientação Postural Global), hidroterapia, condicionamento físico, nutricionista e também psicólogo. *Fonte: Informativo da Caixa Beneficente da Polícia Militar de São Paulo - Nº 41*

VEM AÍ O MAMORIDADE SAUDÁVEL SÓ PARA MAIORES DE 50 ANOS, RESIDENTES NA CAPITAL



Foto: Arquivo AAPS

No dia 11 de outubro, a Sabesprev apresentou o novo Programa de Prevenção em Saúde especialmente criado em parceria com a *Home Doctor*, para atender às necessidades dos usuários dos planos médicos, com idade superior a 50 anos, residentes na Capital de São Paulo (exceto ativos).

A apresentação ocorreu nas dependências da sede da AAPS e contou com a presença de aproximadamente 100 pessoas.

O Programa EXIGE fidelidade às regras e ao Médico Coordenador escolhido e OFERECE muitas vantagens, sem custos adicionais para o usuário.

Os interessados poderão preencher as fichas que estão à disposição na sede da AAPS, na Sabesprev e nas áreas de RH da Sabesp. Para mais informações, entre em contato com a Central de Atendimento: 0800 551827

• CLASSIFICADOS • CLASSIFICADOS •

NOTE BOOK TOSHIBA SATÉLITE 200 CDs - Pouco uso 100 mhz Pentium; CD Rom 6x; Monitor 11,3" 800x600; HD 810 mb; 8 mb memória expans., mais impressora Cannon BJC-700 color. R\$ 950,00 ou troca / câmera digital. Tratar com Jesuíno, fone: 0xx13-3236.7696

PLANTÃO DO SERVIÇO SOCIAL DA AAPS

Às segundas-feiras - das 9 às 17 horas - em nossa Sede Social
E também pelo Telefax: (11) 3851-3616
de 2ª à 6ª feira - das 8 às 18 horas

JOSÉ BENTO DE QUEIROZ

"Aposentado não quer dizer acabado. Existem muitas maneiras de continuar a ser útil e ainda fazer as coisas das quais se gosta com mais tranquilidade"

José Bento trabalhou na Sabesp até 1998 como Técnico de Manutenção Elétrica. Aposentou-se em 1996, mas ainda trabalhou na empresa por dois anos depois disso. Conta que quando estava na ativa sua vida era uma correria só. Tinha prazer no trabalho que realizava, mas não sobrava tempo para mais nada.

Ao aposentar-se sentiu um choque com a nova realidade de ter "tempo de sobra". Passou por um período de transição até descobrir que podia fazer muita coisa com o tempo livre conquistado.

A primeira atividade que começou a desenvolver foi a caminhada. Passou a freqüentar o Sesc Interlagos, próximo à sua residência para fazer caminhadas e acabou fazendo também ginástica e natação. Conquistou novos amigos e tomou gosto pela atividade física.

Na época, tinha problemas de colesterol alto, triglicérides e pressão alta, além de 9 quilos acima de seu peso ideal. Com as atividades físicas tudo se normalizou. Hoje, ele evoluiu para participação em corridas oficiais e treina sob monitoramento de médicos do Dante Pazzanese. Corre há 4 anos e já conquistou 24 medalhas.

Outra forma de lazer de José Bento é a pesca. Uma vez por mês ele vai pescar: isso é sagrado. Ele diz que pescar é uma higiene mental. A pessoa fica em contato com a natureza e se desliga totalmente dos problemas do dia-a-dia. Gosta de variar os locais de pesca em água doce, salgada e,

até mesmo no pesque e pague. Seu peixe preferido é a corvina que, segundo ele, tem um sabor especial.

Bento e sua esposa, dona Mirani, estão para completar bodas de prata. O casal tem três filhos, de 24, 22 e 21 anos. Todos formados. Ele conta que até a rotina de seu casamento teve de passar por uma adaptação com sua aposentadoria. Ele passou a ficar mais em casa e no início sua esposa estranhou. Com o tempo eles passaram a dividir as tarefas e ela percebeu que saiu ganhando ao passar a contar com a ajuda do marido. Ele também desenvolve alguns trabalhos. Recentemente terminou de gerenciar a obra de construção da casa de sua irmã.

José Bento diz não ter dúvidas de que sua qualidade de vida melhorou muito. E com a participação de corridas além de ter feito novas amizades, fortaleceu a auto-estima. O segredo, conta ele, é descobrir do que se gosta e se dedicar a essa atividade. Seja pintar, pescar, caminhar, etc. Afinal, o que não falta é opção. Impossível não encontrar o que combine com o seu próprio gosto. Agora, por exemplo, Bento está treinando para participar de algumas corridas que acontecerão no final do ano.



Foto: arquivo AAPS

Confraternização de Final de Ano da AAPS

"Esta festa vai fazer história na associação!"

É o que prometem a Diretoria e os entusiasmados organizadores responsáveis pela Confraternização de Final de Ano da AAPS em 2003.

Muitas surpresas estão sendo preparadas! Prepare também o seu coração e traga o seu entusiasmo.

06 de dezembro de 2003
(sábado) - a partir das 13 horas
Salão de Festas da Associação dos Oficiais
da Reserva da Polícia Militar do Estado
Rua Tabatinguera, 278 - Centro
próximo à estação Sé do Metrô
Não deixe para última hora.
Reserve já o seu convite!

Preços:
Sócios: R\$ 5,00 / Cônjuge R\$ 5,00
Convidados: R\$ 27,00.



O serviço de buffet será comandado pelo já renomado e competente Giba.

Coquetel de Recepção: com salgadinhos variados, patês, carpaccio de salmão e filet mignon, etc., tudo regado a aperitivos diversos, frutas com champanhe, suco de tomate, martinis, etc.

Entrada para o almoço: saladas verdes variadas, salada walforf, salpicão de frango, roast beef, etc.

Pratos principais: arroz branco e à la grega, escalope de filet ao molho madeira, batatas griseite, posta de salmão a Belle Muniere, massa ao alho e óleo com tomate seco e rúcula.

Bebidas: durante o almoço os participantes poderão desfrutar de cervejas, refrigerantes, águas, vinho tinto e branco.

Sobremesa: Na sobremesa frutas de época frescas, creme de papaia com licor de Cassis, pudins, compotas de frutas, tortas doces e fondue de chocolate

A **animação musical** estará a cargo da eclética e versátil **"Banda Voyage"** que promete um show de ritmos e atrações imperdíveis.

Este evento está sendo preparado especialmente para os nossos sócios, não sendo recomendável a participação de menores.