

# SABESPAPPO

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp  
Ano 25 . nº 168 . Abr./Mai./Jun. 2020



Pág. 3

Máscaras: uma  
proteção necessária



Págs. 4 e 5

Pesquisa mostra  
excelentes resultados

## Coronavírus: Como agir em caso de suspeita de contágio? Págs. 6 e 7

## EXPEDIENTE

**SABESPAPÓ 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

**E-mail:** aapsabesp@uol.com.br

**Subsede Baixada Santista:** Rua Dr. Arthur Porchat Assis, 47 – Boqueirão – Santos – SP  
Cep 11045-540

**Tel.:** (13) 3288-1162

**E-mail:** baixadasantista@aaps.com.br

### DIRETORIA EXECUTIVA

**Presidente:** José Luiz de Melo Pereira

**Diretor Administrativo:** José Luiz de Melo Pereira (respondendo)

**Diretor Financeiro:** Claudio Gabarrone

**Diretor de Comunicação e Marketing:**

José Luiz de Melo Pereira (respondendo)

**Diretora Sociocultural e Esportiva:** Célia Regina Gervásio da Silva Botelho

**Diretor de Relações Institucionais:** Valdemar Venâncio

**Diretor de Assuntos Previdenciários:** Marcos Clébio de Paula

**Diretor de Saúde e Serviço Social:** Paulo Roberto Menezes

**Diretora Regional da Baixada Santista:** Estela dos Santos Rodrigues Peres

**Assessoria de Assuntos Jurídicos:** Iaci Coelho

### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente:** Pêrsio Faulim de Menezes

**Vice-Presidente:** Mário Rubens Almeida de Mello

Alceu Sampaio de Araújo, Antonio Carlos Julião, Celso Valio Machiaverni, Cid Barbosa Lima Jr., Gerson de Oliveira, Hilton Felício dos Santos, Ilka Maria Machado, Iracema Maria Teixeira Gião, Ivan Norberto Borghi, Jairo Bonifácio, João Mitsunori Tuboni, José Antonio Oliva, José Francisco Furquim de Campos Jr., Lázaro Miguel Rodrigues, Maria Aparecida Gonçalves, Marilza Soares, Mario Rubens Almeida de Mello, Maximiano Bizatto, Nelson Luiz Stabile e Wagner de Jesus Baptista

### CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Flávio Tsutomu Hirota  
Yazid Naked e Nivacil da Silva

### JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDIÇÃO

Ana de Souza  
MTb 12.815

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Laudari

### FOTOS

Ana de Souza, Hilton Barbosa  
e Divulgação

### IMPRESSÃO

Gráfica Serrano

**TIRAGEM:** 3.500 exemplares



ENTRE NÓS

# Solidariedade, trabalho e presença constantes

Essas foram as ações que permearam a atuação da AAPS no enfrentamento da maior crise já vivida em nosso país e no mundo: a pandemia do novo coronavírus.

Dias difíceis e, em meio à necessidade do isolamento social, atuamos fortemente para que nossos colaboradores pudessem trabalhar em home office (de casa), dando sequência ao trabalho da AAPS, sem prejudicar o atendimento aos associados.

Foram realizadas reuniões virtuais com as equipes de trabalho, Diretoria e Conselho Deliberativo, negociamos contratos, mantivemos ativo o atendimento jurídico e de serviço social, atendemos e orientamos aos associados em especial sobre o plano de saúde da Funcesp, reagendamos horários para a elaboração das declarações de Imposto de Renda, com todos os cuidados, para garantir a segurança de todos.

A comunicação com associados foi intensificada através de site, e-mails e

WhatsApp, orientando sobre cuidados importantes na pandemia. Entre as ações destacamos a distribuição de máscaras, adquiridas pela AAPS e encaminhadas aos associados com maior necessidade.

Concluímos a pesquisa de satisfação, que constatou o excelente nível de aceitação da AAPS junto aos seus associados. (Matéria nesta edição). Agradecemos o envolvimento de todos que atuaram de forma expressiva num momento único que exigiu solidariedade, determinação e profissionalismo de todos.

Esse momento difícil vai passar! É importante reiterarmos a necessidade de mantermos os cuidados com a prevenção de nossa saúde.

Temos fé e esperança de que, em breve, a vida voltará ao seu curso normal.

**Conte com a gente!**

**José Luiz de Melo Pereira**  
**Presidente**





# Máscaras salvam vidas.

## E continuam sendo necessárias

Numa forma de conscientizar sobre a necessidade de uso, a AAPS distribuiu 1.000 máscaras encaminhadas aos associados com maior necessidade

**N**esse difícil período de pandemia, que mudou a rotina de todos, o uso de máscaras tornou-se imprescindível na prevenção do contágio. O isolamento social foi um dos meios mais eficientes para conter o contágio da Covid-19, em especial com as pessoas com idade superior a 60 anos. De qualquer forma, muitas pessoas precisam sair de casa e, quando isso for absolutamente necessário, deve-se usar máscaras.

As máscaras distribuídas pela AAPS foram confeccionadas seguindo as orientações do Ministério da Saúde. O tecido é de algodão, lavável, forradas e com medidas que cobrem com segurança o nariz e a boca das pessoas. 🦺

### Muito obrigado!

A AAPS recebeu vários elogios pela iniciativa. Por uma questão de espaço, só foi possível reproduzir algumas:

“Agradeço a todos os que tiveram a ideia e confeccionaram as máscaras! Vocês são muito eficientes e solidários!”

*Jeane Lourenço*

“Recebi as máscaras muito obrigado! São ótimas!”

*Silena Maria B. Bairao Bicudo*

“Venho agradecer pelas máscaras! Obrigada pelo carinho de vocês!”

*Paula Lopes*



“Obrigada pelas máscaras. Valeu! Abraços!”

*Claudete Cursino de Moura*

“Quando a gente gosta é claro que a gente cuida! Presente da AAPS... é que um carinho às vezes cai bem... amei!”

*Rosana Carvalho*



Máscaras azuis, da cor da AAPS, foram confeccionadas e distribuídas.



Pesquisa mostra

# alto índice de aprovação da AAPS

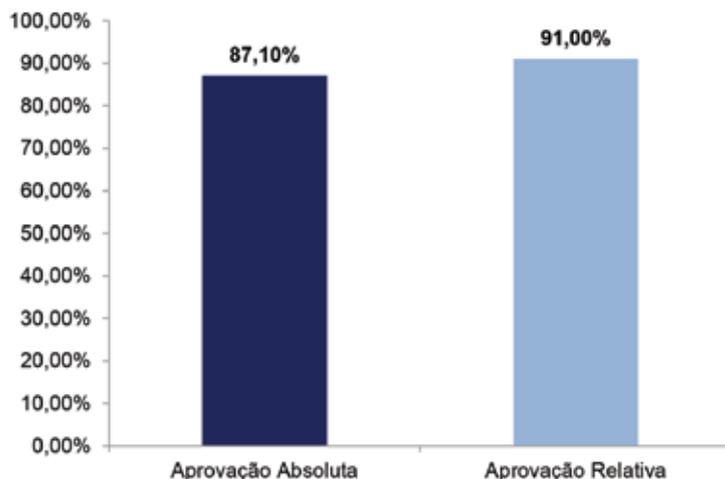
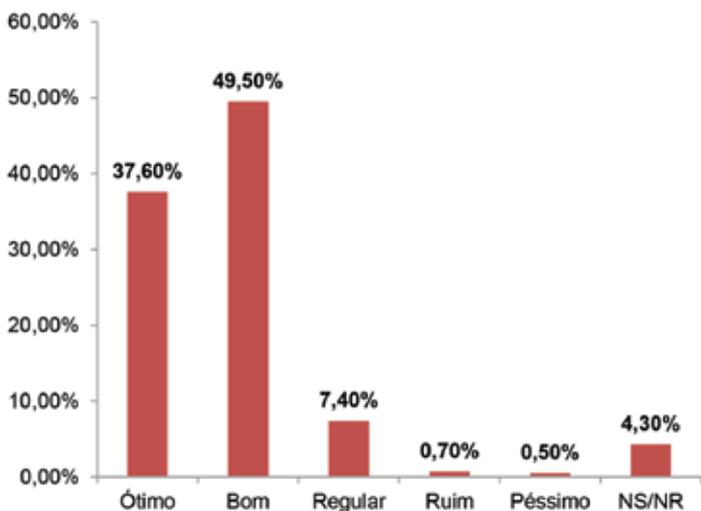
**A** avaliação geral sobre a atuação da AAPS é extremamente positiva, como apontou 87% dos entrevistados na pesquisa de satisfação realizada no último mês de abril, pela Mind Pesquisas, empresa com 20 anos de experiência na área. Um grupo de entrevistadores ouviu, por telefone, 420 associados no estado de São Paulo, entre os dias 9 e 14 de abril último.

A amostra do grupo entrevistado foi definida por gênero,

faixa etária, escolaridade e regiões onde residem. A margem de erro é de 4,4% e o intervalo de confiança 95%. Além de avaliar o nível de satisfação dos associados com a AAPS, a pesquisa levantou setores e serviços específicos, pontos fortes, fracos, elogios, críticas e sugestões. Os resultados do trabalho foram bem avaliados durante a apresentação feita à Diretoria Executiva e aos membros do Conselho Deliberativo em reuniões realizadas pela internet em função do distanciamento social necessário durante o período da epidemia.

De um modo geral, como você avalia a atuação da AAPS, Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp? Você diria que ela está fazendo um trabalho ótimo, bom, regular, ruim ou péssimo? EST-RU

	Frequência	Percentual	Percentual relativo
Ótimo	158	37,6%	39,3%
Bom	208	49,5%	51,7%
Regular	31	7,4%	7,7%
Ruim	3	,7%	,7%
Péssimo	2	,5%	,5%
NS/NR	18	4,3%	



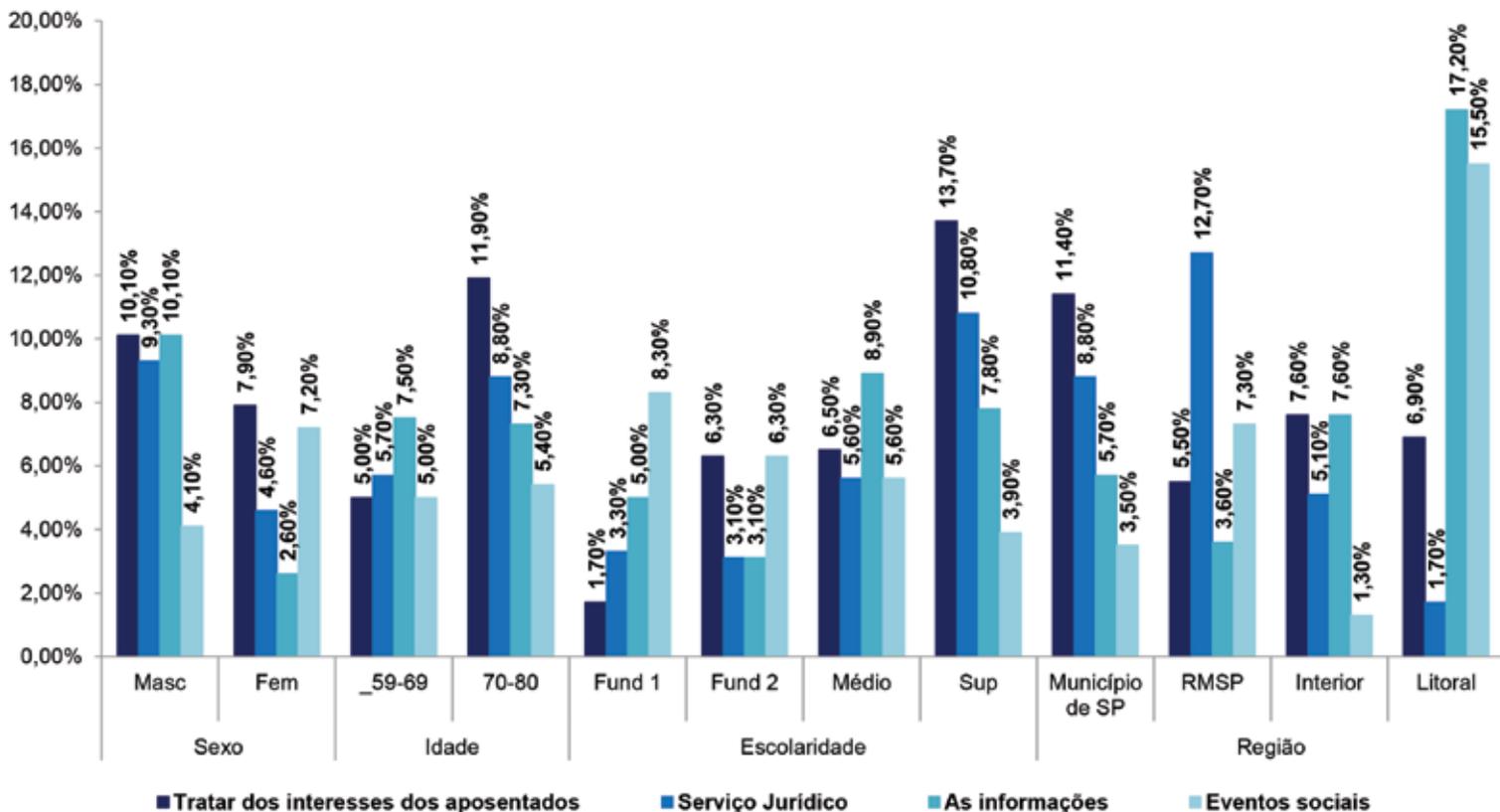
Foram pesquisadas várias áreas de atuação da AAPS e o resultado mostrou altos índices de aprovação. Entre eles, destacam-se a preocupação em tratar dos interesses dos associados, o serviço jurídico, as informações disponibilizadas, eventos sociais e os atendimentos presencial e telefônico. Outros temas abordados foram comunicação, previdência, serviço social, empreendedorismo, eventos e palestras.

Percebe-se no resultado levantado que alguns sócios ainda confundem o papel da AAPS com relação à saúde, ou seja, acham que a Associação administra o plano, quando na realidade, a Sabesp passou, em 2019, da Sabesp para a Fundação Cesp. O grande trabalho da AAPS nessa área tem sido defender os interesses dos aposentados e pensionistas, assim como auxiliar na melhor utilização dos planos. Prova disso foi a vitória alcançada durante as negociações com a patrocinadora Sabesp conseguindo incluí-los no plano de saúde dos ativos, uma antiga reivindicação da categoria.

Para o presidente da AAPS, José Luiz de Melo Pereira, "os resultados foram plenamente satisfatórios e com base neles serão desenvolvidos novos planos de ação além do estudo de novas possibilidades com base nas sugestões recebidas". Mais informações no site da AAPS. [🔗](#)



**Principais pontos positivos da AAPS :: Estratificado**





# Coronavírus:

## Como agir em caso de suspeita de contágio?

Nossa operadora de saúde orienta os beneficiários

**“F**iquem em casa, usem máscara e sigam as medidas de higiene necessárias ao controle do coronavírus! Somente o distanciamento social, rígidas medidas

de higiene e a utilização de máscaras, poderão garantir a redução da transmissibilidade e o controle da epidemia”. A afirmação é de um especialista que tem acompanhado dia a dia a evolução da doença: o **Dr. Carlos Eduardo Soares Santos**, médico sanitário, gerente executivo de gestão em saúde na Funcesp, operadora que administra o plano de saúde da Sabesp desde agosto de 2019.

O médico lembra que a Fundação investe permanentemente em esclarecimentos importantes a todos os usuários dos planos, especialmente no atual cenário de pandemia do coronavírus, em seu site [www.funcesp.com.br](http://www.funcesp.com.br)

Mais: a Funcesp disponibiliza a todos seus beneficiários, independente do plano em que estão inscritos, atendimentos de urgência por telemedicina, em parceria com o Hospital Israelita Albert Einstein. Para isso, basta que o usuário acesse [conecta.einstein.br](http://conecta.einstein.br). Nesse portal, uma equipe qualificada atende 24 horas por dia, 7 dias por semana.

O Dr. Carlos Eduardo atendeu a redação do Sabesp para orientar nossos associados. Acompanhe a entrevista:

**AAPS: Alguns pacientes temendo contágio do COVID-19 nos hospitais ou consultórios deixam**

**de dar continuidade aos tratamentos. Qual a sua recomendação?**

**Dr. Carlos:** Nenhum tratamento deve ser interrompido, pois isso poderá trazer algum prejuízo a qualquer tempo. Nossa recomendação é que o paciente busque meios alternativos para manter suas consultas, usando de tecnologia para isso, como a telemedicina. Vários médicos já têm realizado este tipo de atendimento e a Funcesp também deve liberar plataforma de especialistas para isso.

**AAPS: A Funcesp disponibiliza o programa Telemedicina. Ele se estende a todos os beneficiários, inclusive os da Sabesp e de que forma o usuário pode participar?**

**Dr. Carlos:** Já disponibilizamos atendimentos de urgência por telemedicina, em parceria com o Hospital Israelita Albert Einstein, e atendimentos em saúde mental, com o apoio da e-Care. Todos os beneficiários têm acesso a estes serviços, independentemente de seu plano. Vale lembrar que os atendimentos não se restringem a situações vinculadas a COVID, podendo ser utilizado para que se evite uma ida ao pronto-socorro ou para suporte às questões relacionadas a depressão ou ansiedade, dentre outras condições.

**AAPS: Qual a orientação da operadora para o beneficiário que sentir os sintomas do Coronavírus, (como febre, falta de ar, cansaço acima do normal?)**

**Dr. Carlos:** Que entre em contato com a Telemedicina Einstein para uma primeira avaliação. Eles dispõem de protocolos de triagem e tratamento, encaminhando os casos de maior gravidade para atendimento presencial,



em consultas agendadas ou de urgência, na rede de prestadores que o paciente tenha direito, de acordo com seu plano. Para isso, o beneficiário deve acessar o portal [conecta.einstein.br](http://conecta.einstein.br)

**AAPS: Há uma preocupação em relação à rede de credenciados. Os hospitais que atendem os beneficiários do Plano Digna Sabesp (de 1 a 5) estão estruturados para receber doentes do COVID 19 ou a Funcesp, neste momento, está indicando hospitais prioritários?**

**Dr. Carlos:** Todos os hospitais estão habilitados a prestar atendimentos quanto à Covid 19, tendo estruturado fluxos apartados para paciente com suspeita da doença e os demais. Dentre outros podemos indicar em São Paulo, como nossos parceiros, os Hospitais Beneficência Portuguesa e o Santa Paula. São instituições de qualidade e que atenderão nossos beneficiários com toda atenção e cuidados necessários”.

**AAPS: Temos muitos beneficiários residentes em cidades do interior e litoral do estado. Em caso de necessidade qual a orientação? Procura a rede local ou se desloca para regiões com hospitais melhor equipados?**

**Dr.Carlos:** A orientação é a mesma para os que vivem na Capital: entrar em contato com a Telemedicina Einstein num primeiro momento e, se for encaminhado para atendimento presencial em virtude da gravidade do quadro, procurar os hospitais credenciados em sua localidade – caso seja possível deslocar-se aos hospitais de referencia na região, nas maiores cidades, seria interessante, mas mesmo os pequenos hospitais tem procurado se preparar para este tipo de atendimento.

Lembro ainda que a Funcesp está à disposição através de sua Central de Atendimento para apoiar os nossos beneficiários na localização de um prestador de serviço adequado em sua região.

**AAPS: A superlotação e a taxa de ocupação das UTI’s da rede pública constantemente divulgada pela imprensa tem sido preocupante. Com relação à nossa rede, como o sr. avalia essa condição?**

**Dr. Carlos:** No momento, os hospitais privados ainda estão longe de apresentar uma superlotação. Todos nossos credenciados ainda dispõem de leitos para receber pacientes que necessitem ser internados, até mesmo em UTI. Caso as taxas de ocupação aumentem de maneira preocupante, a Funcesp estará disponível para buscar vagas e alocar o paciente em local adequado para seu tratamento e preferencialmente em sua região.

**AAPS: Se o beneficiário tiver interesse em fazer a testagem, qual o procedimento recomendado pela Funcesp? Há cobertura do plano?**

**Dr. Carlos:** O teste que dispõe de cobertura é o RT-PCR para Coronavírus. Ele é o exame padrão usado para o diagnóstico da COVID-19 e deve ser realizado em pessoas que passem a apresentar sintomas não habituais – os quadros parecidos com uma gripe ou dengue são os mais comuns, mas outros sintomas também podem se apresentar. Este exame tem cobertura pelo plano de saúde em situações específicas que podem ser verificadas pelo médico do paciente ou do serviço de saúde onde se encontra. Não recomendamos que seja realizada a testagem sem que exista uma suspeita firme de contaminação por coronavírus – por apresentar sintomas ou por contato com pessoas sabidamente doentes. 



**FIQUE POR DENTRO**



## Informações importantes para você estão em nosso site [www.aaps.org.br](http://www.aaps.org.br)

**P**rocurer acessar periodicamente nosso site. Ali estão reunidas informações do interesse dos associados e seus familiares. Notícias, serviços, periódicos e agora um espaço dedicado exclusivamente às informações sobre a pandemia do coronavírus, reúne também dicas culturais, como o acesso a peças teatrais, shows musicais, entre outros. Vale a pena se conectar! 📱

## Calendário de eventos **suspenso**

**E**m função da pandemia do coronavirus, que exige o distanciamento social, todo o calendário de eventos da AAPS está suspenso. Assim que as atividades da AAPS voltarem à normalidade, novas datas serão informadas aos associados. 📱



## Mensalidades da AAPS

**A**Diretoria da Associação manterá congelados os valores das mensalidades de seus associados. Mais: Não serão cobrados os juros das mensalidades daqueles participantes que não puderam pagar em dia porque receberam seus boletos pelo correio com atraso, durante o período de pandemia. 📱

**IMPORTANTE**

PERFIL FAKE DA SABESP NO INSTAGRAM

Informamos que foi detectado um perfil falso em nome da Sabesp – **sabesp2020** –, por onde estão solicitando aos clientes documentos e informações.



**A Sabesp já está tomando as devidas providencias, mas você também pode ajudar denunciando-os como SPAN.**

Avisem seus familiares e amigos para não caírem nesta armadilha.

#asabespcuidadegente  
#asabespcuidadevocê



# WhatsApp: não dá pra ficar sem

Uma ajuda pra começar a usar

**O** WhatsApp transformou-se no meio mais rápido de comunicação entre as pessoas. Se você ainda não usa vamos dar algumas dicas para se conectar. Não tenha vergonha em pedir ajuda a familiares, amigos ou netos. (Aliás, os netos são os melhores professores). Num primeiro contato pode parecer complicado, mas assim que aprender a usar, não vai mais deixar de usar.

Para começar é preciso que o seu celular esteja conectado à Internet. Só é possível usar o WhatsApp em um telefone e com o mesmo chip. O WhatsApp reconhece os contatos que estão na lista de contatos do seu celular. Ou seja: para falar por WhatsApp com alguém é preciso que o fone esteja na sua agenda. E o melhor: não tem qualquer custo de interurbano ou taxas de serviço. Você pode fazer ligações por áudio ou vídeo, vendo a pessoa com quem fala onde ela estiver. 📞

Adicione o contato da AAPS (11) 3372-1000 e comece a receber informações de seu interesse

**Caso não tenha o WhatsApp instalado no seu celular siga esses passos:**



1

Cadastre o telefone 3372-1000 nos contatos do seu celular



2

Vá até a Play Store no seu Android ou App Store no seu Iphone e localize o WhatsApp Messenger



3

Caso não esteja visível, selecione a pesquisa e digite WhatsApp. Localizando é só selecionar que será direcionado para a próxima tela



4

Ao chegar nessa tela, clique em instalar. Após a instalação o ícone ficará na tela do seu celular



FIQUE POR DENTRO

# Relatório da Diretoria Executiva Gestão 2019

**E**stá disponibilizado no site da AAPS o Relatório da Diretoria Executiva – Gestão 2019. O documento foi aprovado pelos Conselhos Deliberativo e Fiscal e, como ocorre em todos os exercícios, seria levado para aprovação em assembleia geral. Em função da impossibilidade de sua realização, diante da pandemia do Coronavírus, a direção da AAPS informará a data de sua realização assim que for possível atividades presenciais na sede da AAPS. 📌



## Ficar isolado sim. Parado não!



Professores de ginástica e dança dão dicas para os associados

**E**duardo Francisco Sant'Anna é professor de ginástica na AAPS há três anos e dificilmente precisou adiar ou cancelar uma das aulas. Mas, diante da pandemia não teve opção. O isolamento era necessário para preservar a saúde dos frequentadores. "Foi aí que um dos alunos, o Celso, sugeriu que eu ministrasse as aulas pela internet, assim ninguém ficava parado", lembra Eduardo, que abraçou a ideia e tem passado orientações para todo o grupo dar sequência aos exercícios em casa.

Inácio Tadayoshi Matsuzaka, dá aula de dança na AAPS desde 2015 e também aderiu à iniciativa. Passou a produzir vídeos com diferentes passos e ritmos e disponibiliza para os alunos. "Dá pra dançar junto ou acompanhado. Ajuda a amenizar a saudade que sentimos de todos e é muito importante exercitar o corpo e a alma nesse momento tão difícil", diz o professor.

Os dois profissionais são contratados pela AAPS para ministrar aulas semanais de ginástica e dança aos associados na sede da Associação em São Paulo e assim que o período de isolamento terminar as aulas voltarão a acontecer e tudo indica que com um número maior de alunos. Consulte o site da AAPS, que reúne orientações importantes para os associados e familiares. 📌



### Mantenha-se informado

No site da AAPS, [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br) foi criada um novo espaço com várias dicas e informações importantes em tempos de pandemia, vídeos, dicas culturais e aulas práticas de ginástica e dança. Vale a pena conferir!



## BEM-VINDOS

# É com satisfação que a AAPS dá as boas-vindas aos seus novos associados



Nossa entidade, em seus 30 anos de história, tem desenvolvido ações na defesa do segmento e dos interesses de seus integrantes.

**Contem com a gente! Uma vez Sabesp, sempre AAPS!**

- Dalva Aparecida de Araújo.



## NOSSA SOLIDARIEDADE

A AAPS manifesta pesar e presta sua solidariedade aos familiares dos associados falecidos.

- Antonio Branco † 10/4/2020, aos 75 anos
- Arlindo Soares de Oliveira † 20/3/2020, aos 79 anos
- Atelino Rangel dos Santos † 30/3/2020, aos 79 anos
- Eva Margarida Rosa Ferreira † 4/3/2020, aos 66 anos
- Fernando Fernandes Guimarães † 27/4/2020, aos 87 anos
- Ivone Santiago † 17/2/2020, aos 84 anos
- Maria de Lourdes Sega Tofanelo † aos 78 anos
- Minetoshi Horita † 26/4/2020, aos 85 anos
- Minoti Ciabati Neto † 1/4/2020, aos 72 anos
- Taizino Ohara † 29/4/2020, aos 79 anos
- Vital Meira de Menezes † 15/3/2020, aos 81 anos



## PASSATEMPO

### Caça palavras

Encontre as respostas às perguntas abaixo:

- Duas atitudes de higiene necessárias durante a pandemia do coronavírus
- O que usar para evitar o contágio
- Prazo de entrega da declaração do Imposto de Renda
- Trabalho dos diretores e conselheiros na AAPS
- Estação do ano que começa em junho
- País que sediou pela primeira vez a Copa do Mundo em 2018
- Nome do 266º Papa da Igreja Católica

A	S	D	A	D	U	F	R	A	N	C	I	S	C	O
T	A	T	I	A	S	P	A	D	O	I	M	U	L	O
R	A	N	N	D	A	R	A	N	T	A	Á	D	O	E
I	L	A	V	A	R	A	S	M	Ã	O	S	A	T	R
V	O	M	E	M	Á	P	A	D	O	I	C	M	A	N
S	O	A	R	A	L	I	M	U	L	O	A	I	C	O
R	A	N	N	R	C	T	S	S	I	A	R	N	B	O
A	N	A	O	L	O	A	A	S	D	B	A	O	O	B
P	A	D	O	I	O	C	V	O	R	Ú	S	S	I	A
D	T	A	V	O	L	O	T	A	I	M	U	L	O	D
A	A	M	R	E	G	A	S	D	A	D	S	O	A	A
M	C	I	O	S	E	O	I	M	U	L	O	B	O	M
A	B	N	V	O	L	U	N	T	Á	R	I	O	V	I
R	O	O	S	S	I	A	S	O	A	M	A	R	A	N
O	T	R	I	N	T	A	D	E	J	U	N	H	O	O

**Respostas:**

Lavar as mãos – Usar álcool gel/Máscaras/Tritna de Junho/Voluntário/Inverno/Rússia/Francisco



# Erros que não se deve cometer com idosos no isolamento

Já se sabe que idosos fazem parte do grupo de risco e devem ficar em casa para se proteger do coronavírus, independente de serem ou não saudáveis. “Depois dos 60 anos o sistema imunológico vai ficando gradualmente mais comprometido, por isso pessoas acima dessa idade estão no grupo de risco”, explica a geriatra Maisa Kairalla, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. O isolamento não é fácil e alguns erros devem ser evitados:



Encarar o isolamento como uma escolha consciente em vez de obrigação é uma forma de mostrar que o idoso não está passivo diante da pandemia, que também tem responsabilidade nessa batalha.



Nesse momento de excesso de informações, não expor o idoso a mentiras ou fakes também é uma forma de cuidado.



Aproveitar o isolamento para aprender receitas de família com o idoso. Isso fará com que ele se sinta produtivo.



Em casa ou por telefone, conversar sobre outros assuntos e dividir ideias e pensamentos são formas de mostrar proximidade.



Falar sobre hábitos de proteção, sem cair no excesso de informação. Por exemplo: revelar que em diversos países as pessoas estão resguardadas em sua casa para não ficarem doentes é uma notícia que faz que o idoso entenda a gravidade da situação. Não precisa gerar pânico e comentar sobre alto número de mortes, etc. para convencê-lo a ficar em casa.



Não confundir isolamento com abandono. Filhos e netos devem sempre falar com eles por telefone e aplicativos e, se possível, se verem à distância. O idoso precisa entender que o distanciamento não vai excluí-lo da rotina familiar, mas que, neste momento, é preciso limitar os contatos físicos. 📞

