

# SABESPAPPO

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp  
Ano 25 . nº 167 . Jan./Fev./Mar. 2020

## Festa encerra com chave de ouro as comemorações de 30º aniversário



### SUSPENSO ATENDIMENTO PRESENCIAL NA AAPS

Devido à situação da pandemia da COVID-19 (Coronavírus) e, diante das recomendações das autoridades de saúde e o nosso compromisso primordial com a segurança e saúde de todos, a AAPS suspendeu o atendimento presencial na sede de São Paulo e Baixada Santista. Acompanhe orientações em nosso site [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br), e-mails e WhatsApp.

Contamos com a compreensão e, principalmente, com atos de prevenção!

Seguimos firmes na esperança de que esta situação se resolva brevemente para o bem de toda a humanidade!

DIRETORIA AAPS

## 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

**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:** Pérsio 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

# Vem mais por aí!

Nesta edição trazemos as comemorações que encerraram os 30 anos de existência da nossa AAPS. Mais que comemorar, vale a reflexão conjunta do que tudo isso representa. Juntos, criamos uma instituição forte, respeitada e que vive em constante movimento para dar continuidade ao seu principal objetivo: defender os direitos e buscar melhor qualidade de vida aos seus associados.

Chegar até aqui significa comemorar a união, o trabalho e dedicação de centenas de pessoas que, nas mais diferentes funções e períodos colaboraram para nosso crescimento. Parabéns e muito obrigado.

Vem mais por aí! Não podemos desviar nossas atenções e esforços para manter a AAPS no cenário de destaque que conseguiu e que muito se orgulha. Justamente por isso nosso lema é Uma vez Sabesp, sempre AAPS.

Vamos dar início a uma pesquisa junto aos associados para conhecer seus anseios e opiniões que permitam crescer e aperfeiçoar nossas atuações.

É preciso, mais uma vez, convocar nossos associados, conselheiros, diretores e colaboradores para uma nova fase. A do crescimento. Cabe a cada um de nós a missão de defender, divulgar e mostrar a importância do trabalho da AAPS para os atuais e novos associados. Esse crescimento é fundamental para perpetuarmos nossa Associação e permitir comemorar, ano a ano, a conquista de novas realizações que beneficiem a todos.

**Boa leitura!**

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





**FIQUE POR DENTRO**

# Revisão da vida toda

## A AAPS orienta seus associados




Nas palestras promovidas pela AAPS, a Dra. Neire Braga esclareceu os participantes.

No final de 2019, o STJ - Supremo Tribunal de Justiça aprovou a **REVISÃO DA VIDA TODA** ou **REVISÃO DA VIDA INTEIRA**. Trata-se da revisão de valores dos benefícios previdenciários (aposentadorias, pensões e auxílios) concedidos pelo INSS após novembro de 1999. Para esclarecer seus associados, a AAPS realizou dois encontros em São Paulo e um na Baixada Santista, coordenados pela Dra. Neire Braga.

A advogada fez minuciosa apresentação e destacou que “só tem direito as pessoas que recebem benefícios há menos de 10 anos”. E deu um alerta importante: “Nem sempre a revisão é interessante. É preciso fazer os cálculos prévios para saber se a revisão vai aumentar ou diminuir o valor atual que os beneficiários estão recebendo”.

Alguns exemplos apresentados pela Dra. Neire, em que a revisão pode prejudicar o beneficiário:

- Se antes de julho/1994 o aposentado recebeu, durante muito tempo, um salário menor do que depois de julho/1994;
- Se antes de julho/1994 o aposentado ficou muitos meses sem contribuir para o INSS (sem recolher o carnê ou sem receber salário), ou
- Se a aposentadoria foi concedida há mais de 10 anos, visto que a lei determina que o prazo legal para pedir revisões é de, no máximo, 10 anos. 

### Agende seu horário

Os aposentados e pensionistas podem agendar um horário na AAPS para marcar o atendimento pessoal com a Dra. Neire Braga, pelos telefones e e-mails  
**(11) 3372-1000,**  
**aapsabesp@uol.com.br**  
e na Baixada Santista  
**(13) 3288-1162,**  
**baixadasantista@aaps.com.br**


**Acesse o site da AAPS para  
conhecer mais informações.**



FIQUE POR DENTRO

# A AAPS ajuda a fazer sua **declaração**



**C**omo sempre a AAPS disponibiliza profissionais especializados pra dar uma valiosa ajuda na hora da declaração. O prazo de entrega começou dia 2 de março e vai até 30 de abril. Mas a orientação é não deixar para a última hora. É preciso agendar horário. 

*Agende seu horário*

**Em São Paulo: (11) 3372.1000**  
**Em Santos: (13) 3288.1162**

*Não deixe para a última hora. Quanto antes fizer, melhor! Pode ser que precise juntar outros documentos e terá tempo para reuni-los. A relação desses documentos você encontra no site da AAPS.*

## Ação referente à **isenção do Imposto de Renda na Fonte**


**A**AAPS ingressou com Ação Tributária Coletiva contra a Receita Federal, em fevereiro de 2019. O objetivo da ação é obter a isenção do Imposto de Renda na Fonte, das parcelas de contribuições extraordinárias referentes ao Plano BD – Benefício Definido da Sabesp. A Dra. Karina Balduino, do Escritório LBS Advogados, informa que a tutela antecipada foi deferida no dia 15/02/2019. Em julho/2019, no entanto, a ação foi julgada improcedente por juiz diverso do que concedeu a liminar, numa sentença com fundamentação precária. Foi interposto o recurso de embargos de declaração, acolhido parcialmente. No dia 26/08/2019, a AAPS ingressou com recurso de Apelação, que ainda aguarda julgamento.

Dra. Karina lembra que “é preciso esclarecer que existem outras ações idênticas em andamento em todo o Brasil,

sejam coletivas ou individuais, a maioria com julgamentos de procedência e outras poucas de improcedência. Não se trata de uma tese inovadora. A tese é a mesma, em todas as ações, e a Justiça vem demonstrando um entendimento favorável à ação. A jurisprudência é vasta nesse sentido”.



E acrescenta: “O fato da ação da AAPS ter sido julgada improcedente significa apenas uma decisão de um juiz que obviamente, pelo teor expresso na sentença, não tinha compreensão ampla da matéria. Essas questões, quando levadas ao Judiciário normalmente são definidas somente nos Tribunais Superiores, ou seja, no Superior Tribunal de Justiça ou no Supremo Tribunal

Federal. O processo da AAPS segue seu curso, assim como seguirão os demais processos. Nossa esperança é de reverter a sentença já no Tribunal Regional. Vamos aguardar e torcer por uma vitória”, finaliza a advogada. 



## Justas homenagens no **Dia internacional da mulher**

**A**s Diretorias da AAPS sempre reservaram um espaço especial para comemorar a data com suas associadas. Este ano, em Santos, com um encontro no dia 6 de março, no Restaurante Giani e, em São Paulo, no dia 10, no Jazz Restô e Burgers. Alegria e emoção marcaram os dois eventos que reuniram dezenas de mulheres batalhadoras que ajudaram a construir uma das maiores empresas de saneamento básico do mundo, a Sabesp. Aliás, uma das obras que elas se orgulham muito em ter arregaçado as mangas para contribuir com sua evolução.

Para a diretora social, Célia Regina Gervásio da Silva Botelho, “a mulher de qualquer raça, religião ou credo, segue forte marcando sua importância na família e na sociedade e o faz com muita alegria”. Estela dos Santos Rodrigues Peres, diretora da sede da Baixada Santista, reforçou: “A presença feminina sempre foi marcante e é necessária para que as mudanças realmente aconteçam. É muito justo sempre homenageá-las”. 🍷



### FIQUE POR DENTRO

## Ação FGTS

**O** Dr. Arlindo da Fonseca Antonio, do Escritório Fonseca e Fernandes Advogados Associados, que representa os associados da AAPS, na ação de revisão do saldo do FGTS, informa: “A ação permanece suspensa. Essa suspensão ocorre até a decisão final da Ação Direta de Inconstitucionalidade nº 5090, que se encontra no Supremo Tribunal Federal.

O julgamento estava marcado para o dia 12 de dezembro de 2019. No entanto, o ministro Dias Toffoli pediu vista do processo. No último dia 20 de fevereiro o processo retornou ao Relator Ministro Roberto Barroso. Vamos aguardar a designação de uma nova data para a decisão do Supremo Tribunal Federal.” Assim que novas informações sobre o processo forem divulgadas, a AAPS voltará a orientar seus associados. 🍷

Tome nota:

## Plantão da Assistente Social

**O** plantão de atendimento na Baixada Santista mudou: agora acontece às sextas-feiras, das 9h às 13h e das 14h às 17h. Quando precisar, agende seu horário pelo telefone **(13) 3288-1162** ou pelo e-mail **[baixadasantista@aaps.com.br](mailto:baixadasantista@aaps.com.br)** 🍷



# Festa encerra com chave de ouro as comemorações de **30º aniversário**

**A** festa em comemoração ao Dia do Aposentado programado pela AAPS como evento que finalizou as comemorações de seus 30 anos de existência foi um sucesso. O evento superou as expectativas das mais de 300 pessoas que lotaram o salão do Espaço Hakka, no bairro da Liberdade, em São Paulo, na tarde do dia 1º de fevereiro.

A festa, que começou às 12h reuniu várias atrações. Do almoço com cardápio caprichado, à apresentação da Banda Imagem que levou muita gente para a pista de dança e terminou em grande estilo com a apresentação da Escola de Samba Unidos de Vila Maria.

Pérsio Faulim de Menezes, foi o mestre de cerimônia e

esbanjou simpatia todo o tempo integrando a plateia. O presidente José Luiz não escondia a emoção e numa breve mensagem em homenagem aos aposentados, pensionistas e familiares, ressaltou a importância de todos naquele evento, “responsáveis pelo crescimento de uma das maiores companhias de saneamento do mundo, a Sabesp. Chegar até aqui, com a respeitabilidade com que chegamos, não é para qualquer instituição. Foi preciso muito trabalho e união entre todos nós”.

Pelo palco passaram dezenas de associados: diretores, membros dos Conselhos, os vencedores do concurso cultural, as mais antigas (e animadas) associadas, além dos participantes que foram contemplados no sorteio organizado para a festa. 🎉



## A opinião de quem estava lá



Uma coisa é certa. Além da animação, era visível o entusiasmo pela chance de matar a saudade dos colegas com quem trabalharam na Sabesp. **José Salvador** era um deles. Cuidou por mais de 30 anos do cadastro de rede da Sabesp, até se aposentar em 1995. Ao lado da esposa **Gessy** foi categórico: “*Só a AAPS para fazer um evento como este. Encontrei aqui, em tão pouco tempo, amigos que não via há muitos anos.*”

Depois de 26 anos, sempre trabalhando na copa e servindo um cafezinho que deixou saudades, **Vanda Costa** aposentou-se e rapidamente se filiou à Associação. Acompanhada da filha, para ela “*a AAPS é a mais forte ligação que mantenho na única empresa que trabalhei. Seus eventos me fazem recordar grandes momentos.*”



Foi prazeroso para a turma encontrar ali quem passou a cuidar recentemente do plano de saúde dos aposentados. **Elisângela França** e **Kelly Hinokuma** trabalham na área de Relacionamento Institucional da Funcesp e se mostraram surpresas com a alegria e vibração de seus novos clientes: “*É uma confraternização importante por aproximar os aposentados da patrocinadora e uma gostosa surpresa em perceber a relação saudável que os une.*”



**Zuleika Andrade Duarte** foi uma das contempladas no sorteio da festa e desceu do palco esbanjando sorrisos. “*Estou muito feliz. Isso faz bem pra vida. Só os eventos da AAPS, por serem familiares, seguros e bem organizados convencem meu marido de me deixar participar sempre. Não quero perder nenhuma de suas programações.*”





MURAL AAPS

# Um momento **especial**

Juntas, elas somam mais de quatrocentos anos. E com folego de sobra para apagar as velinhas de 30 anos da AAPS.

**A**lguém já disse que “ninguém tem mais sabedoria do que aquele que já viveu setenta, oitenta ou mais anos”. Tem razão. Foi uma verdadeira lição de vida, entusiasmo e de sabedoria assistir cinco senhoras - que somadas as idades superam mais de 400 anos- apagarem as velinhas do bolo comemorativo de 30 anos da AAPS.

Não importa se em algum momento é preciso usar uma bengala para auxiliar a caminhada. O que elas deixam de lição é que a vida é para ser vivida com alegria, com toda intensidade que a caminhada pode proporcionar a cada um de nós. “Melhor ainda quando nos juntamos a grandes amigos”, disseram.

Nosso respeito e carinho especiais à **Ignez** (82); **Elen** (91) **Antônia** (84); **Ignah** (89); **Leatrice** (83); e **Heleninha**



(91 anos). A festa não seria a mesma sem o exemplo de alegria, de olhar o mundo com os olhos do coração e de superação de limites, como o que vocês deram num evento tão marcante para a história da nossa Associação.

**Muito obrigado!** 🙏

## Concurso cultural

Vencedores recebem seus prêmios

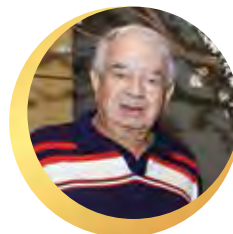
**E**les não conseguiram esconder a emoção ao serem publicamente anunciados e subir no palco da Festa dos Aposentados 2020 para receberem a homenagem e seus prêmios. Os vencedores confirmaram o quanto valeu a pena participar e destacaram a importância da iniciativa promovida pela AAPS. São eles:

### Modalidade Relato



**1º lugar**

Dalila Simões Reigada  
Título: *Eu, Sabesp e AAPS, Laços para sempre*



**2º lugar**

José Rosa Coelho  
Título: *Trajatória Inesquecível*



**3º lugar**

Wagner de Souza  
Título: *O que o destino nos prepara*

### Modalidade Poesia

**1º lugar:** José Rosa Coelho  
Título: *Quando*

**2º lugar:** Dalila Simões Reigada  
Título: *Rio Pinheiros: Bravo Guerreiro*

**A íntegra dos trabalhos premiados pode ser conhecida no site da AAPS.** 🙏





VEM POR AÍ

**!** Suspensa pela pandemia do Coronavirus, esta programação está sujeita à confirmação futura e que será divulgada pela AAPS.

## Acompanhe a **programação da AAPS**

Participe! É a oportunidade de se atualizar e rever amigos. Anote na sua agenda:

**ABRIL**

**Dia 4 (sábado)**  
**SUSPENSO**  
Encontro Tropical na praia

**JULHO**

**Dia 17 (6ª feira),  
das 20h às 1h**  
Noite do Boteco

**OUTUBRO**

**Dia 17 (sábado),  
das 19h às 24h**  
Noite do Chorinho

**MAIO**

**Dia 19 (3ª feira)**  
**SUSPENSO**  
Passeio de 1 dia para São Saulo e Santos

**AGOSTO**

**Dia 6 (5ª feira),  
das 17h às 22h**  
Jogos interativos

**Dia 10 (2ª feira),  
das 8h às 18h**  
Viagem para São Paulo e Santos

**NOVEMBRO**

**Dia 18 (4ª feira),  
das 6h30 às 17h**  
Passeio cultural

**Dia 28 (sábado),  
das 19h às 24h**  
Confraternização São Paulo

**JUNHO**

**Dia 27 (sábado),  
das 12h às 18h**  
Festa Junina

**SETEMBRO**

**Dia 25 (6ª feira),  
das 19h às 24h**  
Baile da Primavera

**DEZEMBRO**

**Dia 4 (6ª feira),  
das 20h às 1h**  
Confraternização Santos

Mais informações ligue para (11) 3372-1000 ou (13) 3288-1162



FIQUE POR DENTRO

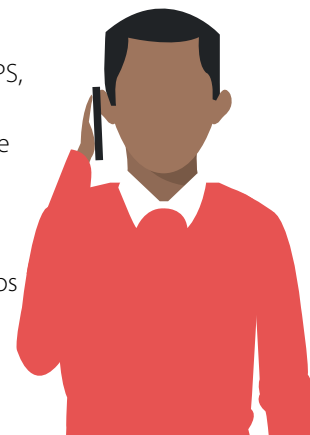
# Pesquisa AAPS

Se for procurado, atenda. É importante!



“É fundamental conhecer a avaliação e anseios dos nossos associados sobre a AAPS, a associação criada por eles e para eles”. Com essa afirmação, o presidente José Luiz de Melo Pereira anunciou a contratação de uma empresa especializada que vai realizar uma pesquisa junto a uma parcela representativa de associados.

A pesquisa será feita por telefone, com associados da capital, Baixada Santista e interior, estratificada por região, sexo, e idade. Para o sucesso da iniciativa, é importante que aposentados e pensionistas, quando procurados, respondam as informações solicitadas. São informações preciosas que ajudarão a definir novas atuações da AAPS voltadas exclusivamente à melhor qualidade de vida de seus associados e familiares. 🗨️



## Uma mochila com a cara da gente

Venha buscar a sua!

A AAPS produziu uma mochila prática, leve e com o logo comemorativo para marcar seus 30 anos de existência. O presente é para os associados. Se você ainda não retirou a sua, venha buscá-la na sede da AAPS, em São Paulo ou na sede da Baixada Santista. Vale a pena! 🗨️

## Alegria com solidariedade



Centenas de pacotes de fraldas geriátricas, doadas pelos participantes da

Festa do Dia do Aposentado foram entregues a diferentes instituições beneficiando pacientes carentes. 🗨️

## Viagem e benção especiais

A viagem à Aparecida do Norte já se tornou um evento fixo do calendário de atividades da AAPS e, a cada ano, aumenta o número de participantes e se renovam as emoções.

Foi assim na última viagem realizada em fevereiro último que reuniu mais de 70 associados residentes em Santos e São Paulo. Juntos, compartilharam bons momentos e se uniram num ato de fé e de renovação de esperanças. 🗨️





## 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. Vale a pena conhecer e participar de nossos eventos. Em 2020 teremos ainda mais.

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

- Agnaldo de Oliveira Zito (SP);
- Aldemair Fernandes de Queiróz, São José dos Campos (SP);
- Ana Valentina de Amorim, São Paulo (SP);
- Benigno José de Souza Neto, Pirajú (SP);
- Célia Regina de Jesus, São Paulo (SP);
- Cleuza Lanza Trinca, São Paulo (SP);
- Eliane Gomes dos Reis, São Paulo (SP);
- Elienir Rodovalho Barbosa, São Paulo (SP);
- Elza Gomes da Silva, São Paulo (SP);
- Dolores Santana Guerra, São Paulo (SP);
- Geraldo Pereira de Mendonça, São Bernardo do Campo (SP);
- Gertrudes Gines Maranhão, Guarulhos (SP);
- Helenice Fumico Tomigawa, São Paulo (SP);
- Lídia Stival Ferraro, São Paulo (SP);
- Maria Kimiko Ito, São Paulo (SP);
- Nilcéia Haruko Matsuyama, São Paulo (SP);
- Osvaldo Antonio da Silva, São Bernardo do Campo (SP);
- Regina Emiko Arakake Sabata, São Paulo (SP);
- Rita Macruz Peixoto, São Paulo (SP);
- Sandra Regina de Oliveira Reis, São Paulo (SP).



## NOSSA SOLIDARIEDADE

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

- Adão Jose de Carvalho † 30/1/2019, aos 85 anos
- Antonio Carlos Ferreira † 2/3/2020, aos 78 anos
- Benedita Vera Lucia Bueno † 23/2/2020, aos 65 anos
- Dirce Sgorlon Rascado † 22/2/2020, aos 82 anos
- Eurico Correa de Vasconcelos † 30/12/2019, aos 90 anos
- Fernando Antonio Maruca † aos 78 anos
- Francisca M. Conceição Oliveira † 24/5/2018, aos 75 anos
- Hilda Cosin Baptista † 11/12/2019, aos 91 anos
- Iracema Alves Costa Barbosa † 14/8/2019, aos 87 anos
- Ivo Roberto C. Damascena † 3/12/2019, aos 65 anos
- José Quirico † 27/12/2019, aos 94 anos
- Julia Ribeiro Pires † 14/12/2019, aos 88 anos
- Luiz Guilherme de Oliveira † 16/9/2019, aos 89 anos
- Mafalda Crispim † 26/12/2019, aos 95 anos
- Maria Helena Boreli † aos 74 anos
- Maria Stella Amorim Ferrauche † 22/2/2020, aos 81 anos
- Milton Cardoso † 8/8/2019, aos 75 anos
- Rozaque Gomes Vieira † 26/2/2020, aos 67 anos
- Ursulino Cabral de Oliveira † 15/1/2020, aos 84 anos

### Homenagem póstuma

É com pesar que registramos os falecimentos de **Dirce Sgorlon Rascado** e **Benedita Vera Lucia Bueno**, exemplo de grandes companheiras de trabalho e, acima de tudo, de nossas vidas, pela alegria e permanente engajamento de ambas nas mais diferentes causas em prol da categoria.

Dirce, além de toda trajetória profissional, fundou o Coral da AAPS, em 2007 e Vera, foi uma líder sindical incansável na defesa dos nossos direitos e se destacou como conselheira em nossa AAPS. Ambas serão sempre lembradas por todos nós. Pelo legado que nos deixaram, mas acima de tudo, pelas lições de amor, profissionalismo e humanidade.



# Coronavirus:

## A prevenção é o melhor caminho

**T**odos os dias a imprensa divulga novos casos de pacientes acometidos pelo coronavirus. A orientação do Ministério da Saúde é clara: está na prevenção e adoção de cuidados simples a saída para evitar o contágio. Oriente familiares e amigos para:

### • Lavar as mãos regularmente


Use sabão, água corrente, e esfregue por ao menos 20 segundos. O álcool gel também pode ser usado para a higienização das mãos.

### • Cuidado ao tossir ou espirrar

É preciso cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir. Use lenços descartáveis. Se isso não for possível, dobre o braço e espirre no seu cotovelo.

### Não se automedique. Busque ajuda médica

Tosse, febre e falta de ar são alguns dos sintomas e são semelhantes a resfriados. A orientação é procurar assistência médica para que as autoridades de saúde

pública possam agir rapidamente para evitar que essa pessoa seja tratada de forma adequada e não transmita o vírus para outras ao seu redor. 


**Autoridades médicas recomendam cuidados especiais para pessoas com mais de 60 anos. Procure ficar em casa em ambientes arejados. Evite deslocamentos desnecessários. Sua saúde agradece!**



# Mexa-se!

É bom para você e melhor ainda para sua saúde!

**O**s benefícios das atividades físicas são indiscutíveis e independem de idade, sexo ou capacidade física. Está comprovado que a atividade física é essencial para uma melhor qualidade de vida, afinal, reduz os riscos de muitas doenças e traz equilíbrio emocional.

A todos esses benefícios pode-se juntar a oportunidade de encontrar amigos. É isso que a AAPS oferece em sua sede paulista. Inscreva-se e leve familiares e amigos. 

**Inscrições abertas.  
Preços especiais**

**Aulas de dança de salão**  
Às sextas-feiras,  
das 16h às 17h30

**Ginástica**  
Terças e quintas-feiras,  
das 9h30 às 10h30

Informe-se na Secretaria da AAPS:  
Ligue para **3372-1000**

