



Págs. 6 e 7
Andamento das
ações judiciais



Págs. 8 e 9
Novos convênios

Imposto de Renda

A AAPS ajuda na declaração

Pág. 3

PELA PAZ UNIVERSAL



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 Arthur Porchat de Assis, 47 – Boqueirão – Santos – SP
Cep 11045-540 – **Tel.:** (13) 3288-1162
E-mail: baixadasantista@aaps.com.br

Site: www.aaps.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: José Luiz de Melo Pereira

Vice-Presidente: Paulo Roberto Menezes

Diretorias:

Assuntos Previdenciários: Irene Álvaro Pinheiro (respondendo)

Financeira: Cláudio Gabarrone

Relações Institucionais: Edson Brasil Gabriel

Regional da Baixada Santista: Maria Cristina Mancuso Rocha

Saúde e Serviço Social: Alzira Amâncio Garcia

Sócio-cultural e Esportiva: Margarete Rejane de Oliveira Zirpoli

Diretoria Jurídica: Irene Álvaro Pinheiro

As Diretorias de Comunicação e Administrativa estão sendo acumuladas pelo presidente José Luiz de Melo Pereira.

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Ivan Norberto Borghi

Vice-Presidente: Estela dos Santos Rodrigues Peres Amauri Pollachi, Ana Paula Centini Ohi, Antonio Carlos Julião, Celia Regina Gervásio da Silva Botelho, Celso Valio Machiaverni, Cid Barbosa Lima Jr., Egídio Perroni Neto, Gerson de Oliveira, Ilka Maria Machado, Jairo Bonifácio, José Carlos Machado Scheffauer, José Francisco Furquim de Campos Jr., Marcos Clebio de Paula, Marilza Soares, Mario Rubens Almeida de Mello, Maximiano Bizatto, Pêrsio Faulim de Menezes, Sonia Maria Nogueira Silva e Wagner de Jesus Baptista

CONSELHO FISCAL

Presidente: Nilza Terezinha Miguel

Membros: Flávio Tsutomu Hirota e Yazid Naked

Gestora Administrativa: Edna Ferreira de Lira Santos

JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDIÇÃO

Ana de Souza – MTb 12.815

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Laudari

FOTOS

Ana de Souza e Divulgação

IMPRESSÃO

Gráfica Serrano

TIRAGEM: 3.400 exemplares



ENTRE NÓS

Contem sempre com a gente!

A pandemia tem nos obrigado a enfrentar situações nunca previstas em nossos planos de vida. Tem sido um período difícil para todos, e na AAPS, diretores, membros dos Conselhos e equipes criam novas situações para se manter perto de seus associados.

Esta edição traz na editoria Espaço Jurídico informações sobre o andamento da ação do plano de saúde, uma vez que não é possível precisar o prazo de sua conclusão, bem como a vitória das nossas pensionistas que passaram a receber suas complementações.

Para festejar o Dia do Aposentado, fizemos um encontro virtual, on-line. O tema do encontro despertou grande interesse. Se você e seus familiares não puderam participar, assista ao vídeo em nosso site. Vale a pena!

Alertamos também para o prazo das declarações de Imposto de Renda. Disponibilizamos profissionais especializados para ajudar em sua elaboração. A recomendação é não deixar para a última hora. Estamos em

busca de ampliar benefícios, trazendo novos convênios e serviços aos associados, que também podem ser conferidos nesta edição.

Vale registrar nossos cumprimentos pela passagem do aniversário da Sabesprev no último dia 20 de fevereiro. Participamos da comemoração on-line, destacando a importância da instituição para nossos aposentados e pensionistas. Parabenizamos seus gestores e desejamos vida longa à Sabesprev.

Prestamos ainda uma singela e merecida homenagem às mulheres pela passagem do Dia Internacional da Mulher. A pandemia persiste, nossa preocupação com a saúde de todos aumenta, mas não paramos nossas atividades em nenhum momento. Estamos atentos a tudo que envolve nossos associados e familiares. Contem sempre com a AAPS.

Boa leitura!

José Luiz de Melo Pereira
Presidente





PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

Imposto de Renda

AAPS ajuda na elaboração

NÃO DEIXE
PARA A ÚLTIMA
HORA!

A exemplo dos anos anteriores, a AAPS está disponibilizando atendimento gratuito aos associados que necessitarem de ajuda para a elaboração da declaração do IR-2022.

Em função da pandemia, para evitar grande número de associados nas sedes, é preciso agendar o horário de atendimento individual.

Fique atento: Para os associados de São Paulo, basta ligar para **(11) 3372-1000** ou **(13) 3288-1162**, para os da Baixada Santista.

O atendimento vai até o próximo dia 27 de abril. 📞



Plantões jurídico e serviço social



O atendimento presencial está sendo retomado este mês (março). É importante lembrar a necessidade de agendamento por telefone e, no comparecimento, apresentar na recepção o comprovante de vacinação, como forma de preservar o cuidado com a saúde de todos.

Lembramos que os atendimentos são feitos às segundas, terças e quintas-feiras em São Paulo e, quinzenalmente, às sextas-feiras, na sede da Baixada Santista.

Os fones para agendar o atendimento são: **(11) 3372-1000** e **(13) 3288-1162**. 📞

Receba informações importantes!



Adicione
11 3372-1000
em sua agenda do celular
e receba informações
por WhatsApp

O WhatsApp tem se mostrado um dos meios mais rápidos de comunicação entre as pessoas. A AAPS tem usado esse recurso para repassar aos associados informações de interesse.

Basta registrar o fone acima no seu celular. Além do WhatsApp, o site **www.aaps.com.br** reúne notícias de tudo que está envolvendo a AAPS e seus associados. As divulgações também estão disponíveis no facebook e no instagram da Associação. 📱



MURAL AAPS

Confraternização 2021

Alegria marca os encontros de confraternização 2021

A festa de confraternização em dezembro passado foi uma rara oportunidade de reencontro dos amigos. Com a exigência de comprovante de vacinação dos participantes, disponibilizando álcool gel e uso de máscaras o encontro só permitia levar um acompanhante. Foram cuidados necessários para a segurança dos convidados.

Em São Paulo, o encontro foi no dia 11 de dezembro, no Clube de Campo da Associação Sabesp – Cantareira. Ali todos puderam curtir boa comida e bebidas acompanhadas de bons momentos musicais, além do sorteio de brindes.

Em Santos, os associados reuniram-se num jantar festivo na noite do dia 17/12, na sede da Associação dos Engenheiros.

As fotos dos dois eventos estão disponíveis no site www.aaps.com.br



Sede São Paulo



Sede Baixada Santista





FIQUE POR DENTRO



Dia do Aposentado Distantes, mas sempre unidos

“A Diretoria da AAPS estava organizando um evento presencial para comemorar o Dia do Aposentado, mas diante do crescimento de casos nessa pandemia que enfrentamos, optamos pela segurança dos nossos associados e familiares e organizamos uma nova programação via internet”. Desta forma o presidente da AAPS, José Luiz de Melo Pereira, abriu a live da tarde de sábado, dia 5 de fevereiro, com uma programação especial.

Além das apresentações musicais do Coral Canto das Águas e do grupo Urina's Soltas, uma mesa redonda promoveu uma rica troca de informações sobre saúde e qualidade de vida, permitindo interação de todos os participantes.

Assista. Vale muito a pena!

A AAPS recebeu dezenas de cumprimentos pela iniciativa. Se você não conseguiu participar da live, ainda pode assistir a íntegra do encontro, que está disponível no nosso site www.aaps.com.br

Pérsio Faulim de Menezes conduziu os trabalhos que contou com a participação das Dras. Nancy Huang (entrevista nesta edição) e Telma de Cássia dos Santos Nery. Participaram ainda Irene Álvaro Pinheiro, Margarete Rejane O. Zirpoli, Jucélia de Oliveira A. Melo, Alzira Amâncio Garcia, Maria José da Silveira Melo, Estela dos Santos Rodrigues Peres que se dividiram nas exposições dos pilares sobre Alimentação, Exercício Físico, Sono, Estresse, Redução de Tóxicos, Conexão e Espiritualidade. 🌐

Mais comunicação

Como a edição do nosso jornal é trimestral, a AAPS acabou de lançar o **Sabespapo Expresso**. Trata-se de uma edição reduzida, frente e verso, e que será distribuída via correio, para a residência dos associados, entre uma edição e outra do jornal, com informações de interesse dos associados e familiares.

O primeiro número foi entregue em fevereiro. Se você não recebeu seu exemplar, por favor, contate a AAPS para atualização de seu endereço.

Informações pelos telefones (11) 3372-1000 ou (13) 3288-1162. 🌐

SABESPAPPO EXPRESSO

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp
Ano 1 - nº 1 - Jan./Fev. 2022



Cuidados com a pandemia exigem adiamento das comemorações

Nos últimos dias, a preocupação com os casos de Covid com a variante Omicron e da crise ficou ainda maior e tem exigido a necessidade de adoção de melhores cuidados. Em especial, evitar aglomerações. Diante disso, a Diretoria da AAPS, consciente da necessidade de preservação da saúde de seus associados e familiares, decidiu cancelar a comemoração do Dia do Aposentado prevista para o próximo mês de fevereiro, bem como a viagem à Aparecida do Norte. Trata-se de dois eventos tradicionais no calendário anual de comemorações, mas o cuidado com a saúde de todos prevaleceu. A decisão é aguardar uma época mais oportuna e segura. Assim que for possível, a AAPS informará as novas programações aos seus associados. Vale reforçar a necessidade de orientarem familiares e amigos sobre os cuidados necessários: vacinação, uso constante de máscaras, lavagem das mãos, uso de álcool gel e evitar locais com grande número de pessoas. 🌐



Merecida homenagem

O Dia Nacional do Aposentado, comemorado em 24 de janeiro traz, além de tudo, uma oportunidade de reflexão e valorização do trabalho de todos nós. Cumprimos nossos desejos construindo a maior entre. Cumprimos nossos...



PLANO DE SAÚDE

Atual situação **Jurídica**

Um exaustivo processo judicial vem se desenrolando e não há como precisar o tempo de conclusão

Em dezembro de 2019 fomos surpreendidos com a quebra do acordo judicial pela Sabesp, com relação ao nosso plano de saúde mantido com a Sabesprev (atual Vivest). O acordo previa a inclusão dos aposentados no mesmo plano dos empregados ativos. Ou seja: Considerava a mesma massa para cálculo dos reajustes. Naquele momento tomamos conhecimento de um reajuste abusivo da mensalidade e iniciamos uma incansável luta judicial para reverter a situação mediante a propositura de uma ação que se denomina de cumprimento de sentença: Neste caso, a sentença que homologou o acordo e que deixou de ser cumprida.

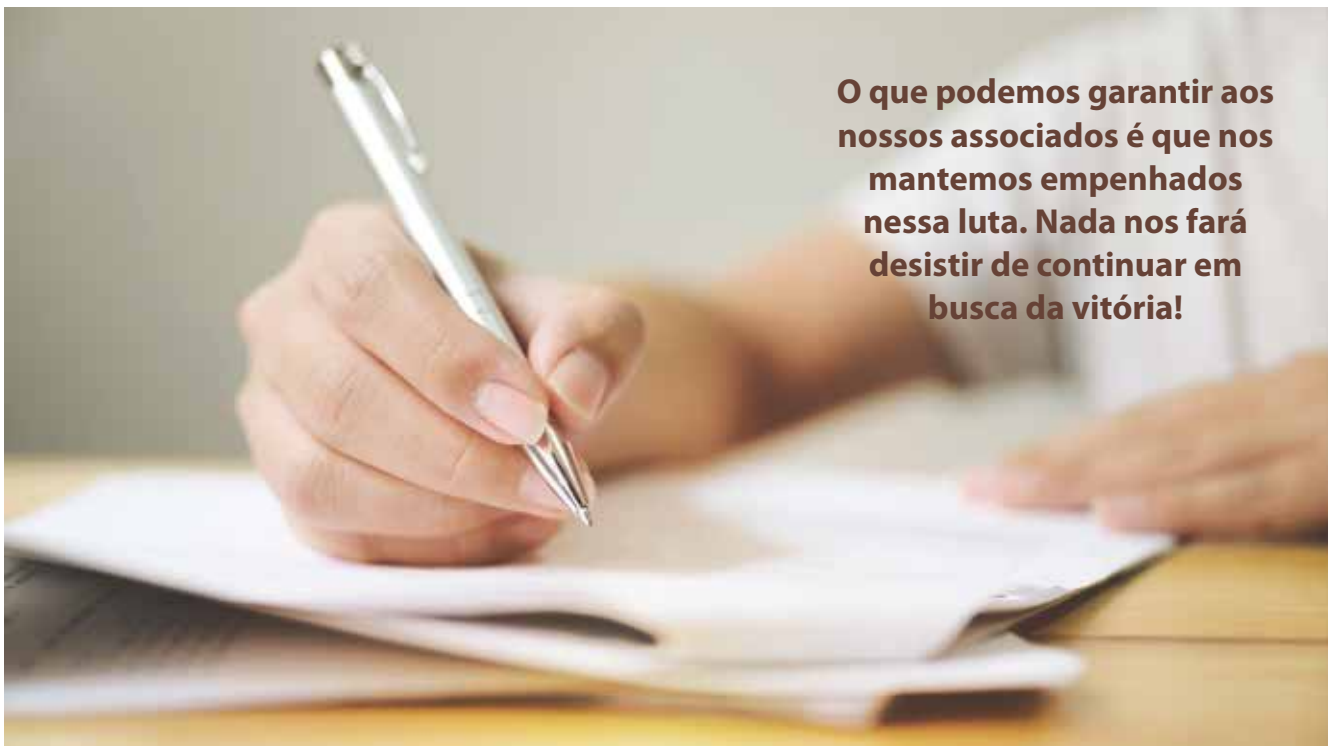
Os escritórios jurídicos contratados pela AAPS acompanham de perto o andamento da ação e sempre tivemos a expectativa de obter uma liminar, tanto na

primeira como na segunda instância, por considerar que temos argumentos e provas suficientes para obter uma decisão que impeça a aplicação do reajuste.

O que vem acontecendo

A Justiça possui uma dinâmica própria no cumprimento das regras e dos prazos processuais. É complexo e para quem não é da área do direito, fica a sensação de injustiça. Apesar de várias tentativas, não obtivemos uma decisão liminar que bloqueasse os aumentos do plano de saúde.

- Em primeira instância, em janeiro de 2021, nossa ação foi julgada improcedente. Ingressamos com recurso e o Tribunal de Justiça de São Paulo anulou a sentença por entender que o juiz não deixou a AAPS se manifestar



O que podemos garantir aos nossos associados é que nos mantemos empenhados nessa luta. Nada nos fará desistir de continuar em busca da vitória!



sobre a defesa da Vivest. Ficou decidido que o processo retornaria à Vara de origem para ouvir a AAPS, e para que o Ministério Público também se manifestasse, devendo o Juiz proferir novo julgamento.

No entanto, o Desembargador Relator, em segunda instância, não julgou nosso mais recente pedido de liminar sobre o último reajuste e ordenou o imediato retorno do processo à Vara de origem.

- Com o retorno do processo à primeira instância, a AAPS irá insistir para que os reajustes abusivos do Plano de Saúde sejam bloqueados, aplicando-se os aumentos de acordo com o índice do FIPE-SAÚDE. Infelizmente, a possibilidade de êxito não é grande, uma vez que o Juiz de primeira instância já decidiu de forma contrária à AAPS.

A expectativa dos escritórios jurídicos e da AAPS é de que em algum momento teremos a justa e tão almejada vitória. Sempre que a legislação permitir, estaremos

formulando pedidos para a obtenção de liminar, tanto na primeira quanto na segunda instância, na esperança que apresentem resultados que nos favoreçam.

Tempo de duração

O tempo de duração de qualquer processo judicial é imprevisível. Assim, não podemos estimar quanto tempo o nosso processo vai durar ou se teremos uma decisão favorável em caráter liminar. O que podemos afirmar é que, após várias tentativas infrutíferas, a sensação que temos, neste momento, é de que a obtenção de uma decisão antecipatória que impeça os aumentos nos planos torna-se cada vez mais difícil.

Primando pela transparência e preocupada com a situação de nossos associados, a AAPS lembra que a migração para os planos Essências, oferecido pela Vivest, ou quaisquer outros do mercado é decisão pessoal de cada participante, já que a AAPS não consegue prever o tempo demandado para cada etapa que o processo deverá percorrer. 🗨️

Pensionistas: Continua assegurado o pagamento da complementação

Diante da ação promovida pela AAPS, foi reconhecido no dia 15 de fevereiro último, pela 13ª Turma do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região, o direito ao benefício da complementação de pensão de um grupo de pensionistas da Sabesp, cujos maridos faleceram após a promulgação da Emenda Constitucional nº 103, de 13 de novembro de 2019.

A Sabesp e o Estado de São Paulo vêm negando os pedidos de complementação de pensão às pensionistas de ex-empregados aposentados da Sabesp que faleceram após 13 de novembro de 2019. Por unanimidade de votos, foi dado provimento ao recurso da AAPS para que a Sabesp efetue o pagamento das complementações de pensão, nos termos da Norma 056, às pensionistas associadas da AAPS que figuram neste processo que visa dar

cumprimento à decisão proferida na ação civil pública proposta em 2004 e que transitou em julgado em 25 de abril de 2019. O E. Tribunal Regional do Trabalho entendeu que a negativa por parte do Estado de São Paulo e da Sabesp em conceder a complementação de pensão, viola o princípio da coisa julgada.

Essa decisão está sujeita a recurso, por parte da Sabesp e da Fazenda do Estado, mas as pensionistas já passam a receber, provisoriamente, o benefício da complementação de pensão até a decisão final do processo.

A AAPS já formou outros grupos de pensionistas e vem ingressando com os pedidos junto à 8ª Vara do Trabalho da Capital, vara de origem da Ação Civil Pública, que vem atendendo os pleitos das pensionistas. 🗨️



Novos Convênios

Colônia de férias em Campos do Jordão e Ubatuba

A Diretoria da AAPS firmou convênio com a ASCMSP - Associação dos Servidores da Câmara Municipal de São Paulo, que permitirá que seus associados possam usufruir de estadias em Campos do Jordão e Ubatuba.

Em Campos do Jordão, é um esquema hotelaria, com café da manhã. Fica a cerca de 800 metros do centro da cidade.

Em Ubatuba, é tipo flat, com um quarto de casal e um de solteiro, sala com sofá que pode dormir uma criança, cozinha com fogão, geladeira, que pode ser

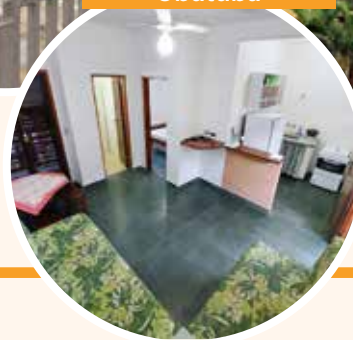
utilizada para o café da manhã e se quiserem preparar refeição. Para uso geral: Salão de jogos, Sala de brinquedos para crianças, Sala de TV, Piscina, Churrasqueira que poderá ser utilizada. No caso da churrasqueira, deverá ser verificado a reserva no local. Quem se hospedar deverá levar roupa de cama e toalhas. A diária é cobrada por flat, que poderá ser utilizada até três adultos para nossos sócios, funcionários da AAPS e dependente legal. Para convidado acresce um valor na diária (25,00 reais). A Colônia de Ubatuba fica a quatro 4 km da praia. O pessoal que se hospeda utiliza para fazer passeios na região e vão muito para Parati. 📍



Campos do Jordão



Ubatuba



RESERVAS:

Os interessados devem entrar em contato com o setor de reservas da ASCMSP, pelos telefones **3242-7858** ou **3106-7918**, para conhecer sobre disponibilidades, valores, forma de parcelamento e também sobre condições de devolução de valores em casos de desistência.





FIQUE POR DENTRO

Cursos de inglês e espanhol com desconto



Otra importante parceria foi firmada pela AAPS com o CNA – Curso de idiomas. O contrato é com a unidade CNA do bairro do Paraíso - SP. Os descontos são oferecidos por aquela unidade tanto por cursos online ao vivo, quanto nos presenciais. Se o associado optar por curso presencial em outra unidade, deve entrar em contato com o CNA Paraíso, que fará a negociação com a escola CNA de interesse. O convênio CNA x AAPS beneficia associados, esposas e filhos.

Os cursos

São diferentes cursos ofertados aos associados: Regular inglês ou espanhol on-line, CNA Go plataforma on-line (planos Bronze, Silver e Gold), Curso Regular Inglês ou Espanhol on-line – plataforma Zoom (ao vivo).


Cursos regulares com 30% de desconto

Dentro de sala de aula a metodologia utilizada é sempre trabalhando as quatro habilidades fala, auditiva, leitura e escrita, mas o foco é na conversação então estará sempre em contato com o idioma. As aulas são ministradas duas vezes por semana, ou em aula dupla nos sábados.

Praticamente os alunos CNA têm três professores disponíveis para tirar as suas dúvidas: o seu professor na sala de aula, o coordenador pedagógico da escola, e o professor on-line. O curso também conta com material físico e on-line para acompanhamento das aulas e para que o aluno possa sempre que quiser revisar o conteúdo estudado.

No final do curso o aluno poderá obter um certificado internacional.

Curso CNA Go plataforma on-line

- Planos Bronze, Silver e Gold - 40% de desconto na assinatura anual.
- Aula inaugural, 7 mil atividades + materiais de apoio, Chat com professores para tirar dúvidas, Videoaulas em todas as unidades (todos os planos).
- Aulões temáticos ao vivo, certificado de conclusão CNA Go (plano Silver e Gold).
- Aulas de conversação ao vivo e ilimitadas em todas as unidades (plano Gold). 






Mais informações devem ser obtidas diretamente pelo telefone/whatsapp **(11) 94896-5815**. Importante lembrar de se identificar como associado da AAPS para obter os descontos.



Março: Mês da prevenção do câncer do colo de útero

Terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina, o câncer do colo de útero está diretamente ligado à infecção pelo Papilomavírus Humano, mais conhecido como HPV.

A doença é silenciosa e só é possível controlar através da proteção. Por isso, atenção para:

-  • Uso do preservativo nas relações sexuais,
-  • Exames de Papanicolau, e
-  • Pela imunização de jovens com a vacina contra o HPV.

A vacina está disponível gratuitamente nos postos de saúde. As meninas devem tomar entre 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos.

O exame Papanicolau é rápido, indolor, recomendado para mulheres a partir do início da

vida sexual e deve ser realizado de acordo com a orientação do ginecologista. O intervalo de sua realização depende dos resultados anteriores.

Mulher, cuide-se: Visite regularmente seu ginecologista! 

A doença se desenvolve de maneira lenta, e só a prevenção pode evitá-la.



VEM POR AÍ

Vem aí a **Fenasan 2022**

Promovida pela AESABESP – Associação dos Engenheiros da Sabesp, o evento reunirá de 13 a 15 de setembro, no Pavilhão Branco do Expo Center Norte, em São Paulo, as principais empresas do setor com as últimas novidades em equipamentos, tecnologias e inovações.



Mais informações no site www.fenasan.com.br 



BEM-VINDOS

É com satisfação que a AAPS dá as boas-vindas

aos seus novos associados

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

• Aldo Marchetti Pinto Coelho, São Paulo (SP) • Aloisio Tamura, São Paulo (SP) • Antonio Massaro, São Paulo (SP) • Berenice Pereira da Silva, São Paulo (SP) • Eulina Inez Almeida Godinho, Santos (SP) • Geni da Silva Faria, São Paulo (SP) • José Lima Portela, Santos (SP) • José Roberto Ramos, Santos (SP) • Maria da Glória Silva Rossi, São Paulo (SP) • Maria do Espírito Santo Mariote, São Paulo (SP) • Maria Grade Scarpim, Ibitinga (SP) • Maria Inez Duque de Oliveira, Bertiooga (SP) • Maria Tomaz da Silva, São Paulo (SP) • Roseli Maria da Silva Melo, São Paulo (SP) • Susana Duschitz Segato, São Paulo (SP) • Therezinha Galvani de Vasconcellos, São Paulo (SP)



NOSSA SOLIDARIEDADE

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

- Carlos Alberto Mendes de Almeida Pedrosa † 23/1/22, aos 71 anos
- Dirceu Soares Vieira † 20/12/21, aos 75 anos
- Eduardo Ferreira Borba Jr † 29/1/22, aos 87 anos
- Euza Souza † 15/12/21, aos 74 anos
- Germinio Vieira dos Santos † 17/12/21, aos 84 anos
- Jorge de Paula † 21/11/21, aos 84 anos
- José Antunes Netto † 1/1/22, aos 82 anos
- José Dantas da Silva † 30/11/21, aos 82 anos
- José Rubens Bueno De Donno † 10/1/22, aos 81 anos
- Luiz Terusi Takehama † 27/11/21, aos 81 anos
- Rubens Celio Gabriel Sales † 18/1/22, aos 77 anos
- Vicenta Nina Leripio Silva † 28/12/21, aos 92 anos
- Victoria Ferraro Pinto Coelho † 8/1/22, aos 86 anos
- Vitorino Joaquim dos Santos † 29/10/21, aos 93 anos

Mulher

Uma só data é pouco para homenageá-las

Muito mais que comemoração, é preciso valorizar e reconhecer a importância da figura feminina na sociedade. Geram vidas, trabalham, cuidam de toda família. São tantas as atribuições que não caberiam no 8 de março, Dia Internacional da Mulher.



A Diretoria e equipe da AAPS registra seus cumprimentos a todas as nossas associadas.

**Cuidem-se sempre.
Saúde, muita saúde
a todas vocês!**



“Estilo de vida é o seu remédio”

A afirmação é da **Dra. Nancy Huang** que realizou no dia 5 de fevereiro último, uma live para os associados da AAPS com excelente repercussão. Ela é neurologista, instrutora de mindfulness e compaixão pela Respira Vida Breathworks, professora na Faculdade de Medicina da Uninove e membro do Colégio Brasileiro de Medicina de Estilo de Vida. A Medicina do Estilo de Vida já é especialidade em diversos países e é uma área de atuação é recente no Brasil. Acompanhe a entrevista:



AAPS: O que é Medicina de Estilo de Vida?

Dra. : Segundo a definição do *International Board of Lifestyle Medicine*, a MEV - Medicina do Estilo de Vida utiliza abordagens terapêuticas de estilo de vida baseadas em evidências, basicamente através dos seis pilares que são nutrição predominantemente baseada em dieta com vegetais e alimento integral, atividade física regular, sono adequado, espiritualidade, manejo do estresse, conexão social e o controle ou eliminação do uso de substâncias de risco, com a intenção de prevenir, tratar e, muitas vezes, reverter as doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida que são tão prevalentes.

AAPS: Essa é uma modalidade recente da medicina no Brasil. Ela já é praticada com bons resultados em outros países?

Dra.: Sim! Hoje já temos uma robustez científica irrefutável que comprova a eficácia da MEV para prevenir, tratar e, em várias doenças crônicas, revertê-las. O CBMEV foi fundado em 2018, mas o Colégio Americano de MEV foi fundado em 2004 e esta abordagem terapêutica vem ganhando respeito das classes científica e médica há mais de 15 anos pelo mundo.

AAPS: Qual a diferença entre essa área de atuação e as demais áreas da medicina?

Dra.: Na verdade a MEV deve ser usada em todas as áreas da medicina, principalmente para prevenir e controlar as doenças que têm como causa raiz o estilo de vida, como por exemplo, obesidade, diabetes, dislipidemia, doenças cardiovasculares, doenças cerebrovasculares, doenças neurodegenerativas,

doenças autoimunes, até alguns tipos de câncer. Então, posso dizer que todas as especialidades encontram a MEV como uma ferramenta muito potente para cuidar dos seus pacientes ou clientes (porque muitos deles não tem doença ainda, mas tem objetivo de fazer uma reserva de saúde para “gastar” e usufruir da melhor maneira na maturidade).

AAPS: Ao nascer as pessoas carregam um DNA que pode definir o surgimento de várias doenças. O que o novo comportamento pode ajudar nesse sentido?

Dra.: Já há inúmeras publicações científicas, incluindo várias revisões e meta-análises, que comprovam o fato de que, com a modificação do seu estilo de vida, você consegue “ligar” e “desligar” um determinado gene. E este conceito é libertador, saber que você não está condenado a ter um destino, que pode escolher o destino que quer chegar através de uma boa escolha do estilo de vida! Isso não é maravilhoso? Na MEV temos um lema que é: “O seu DNA não te define, mas o seu Estilo de Vida sim!”.

AAPS: Há uma idade certa para adotar a medicina do Estilo de Vida ou pessoas de qualquer idade podem se beneficiar?

Dra.: Começa na fase gestacional, os autocuidados da mãe, até o último dia da vida. Vários pesquisadores da epigenética (a ciência que estuda as modificações da expressão gênica através da mudança ou criação de novos hábitos) defendem que um estilo de vida saudável pode influenciar a expressão gênica dos descendentes por até três gerações.