

O APOSENTADO & PENSIONISTA

Órgão Oficial da Associação dos Trabalhadores Metalúrgicos Aposentados e Pensionistas dos Municípios de Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra

Presidente: Cícero Martinha  /associacaoaposentadosabc

Edição 304 • Julho de 2026

Sede: Rua Gertrudes de Lima, 202. - Santo André **Telefones:** (11) 99560-6523 | (11) 4459-5978

Atendimento: de segunda a sexta das 8h às 17h | **Colônia de Férias:** (13) 99645-9287



JULHO: TEMPO DE CUIDAR, CONVIVER E APROVEITAR A VIDA

No calor da confraternização: as atividades da Associação aquecem o inverno dos aposentados e pensionistas da região



Atenção aos golpes: cinco cuidados simples que podem evitar grandes prejuízos

Calendário do INSS: confira as datas de pagamento de julho e agosto

Serviços da Associação: horários de atendimentos, atividades e orientações



Cícero Martinha
Presidente da Associação
dos Aposentados e
Pensionistas

ANOTE AÍ!

Próximos passeios para Colônia de Férias:



**29 DE JULHO
26 DE AGOSTO**

Próximas Assembleias:



**11 DE JULHO
8 DE AGOSTO**

QUANDO NINGUÉM CAMINHA SOZINHO

Há quem imagine que a aposentadoria representa o fim de um ciclo. Nós acreditamos exatamente no contrário. Ela marca o início de uma etapa em que o tempo pode finalmente ser dedicado ao que realmente importa: cuidar da saúde, cultivar amizades, aprender coisas novas e viver com tranquilidade.

É justamente esse propósito que move a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Santo André e Região. Mais do que orientar sobre direitos previdenciários ou acompanhar as pautas que impactam aposentados e pensionistas, nossa missão é criar oportunidades para que cada associado se sinta acolhido, respeita-

“Nossa missão é criar oportunidades para que cada associado se sinta acolhido, respeitado e parte de uma comunidade.”

do e parte de uma comunidade.

Neste mês, as festas juninas realizadas nas aulas de ginástica e durante o passeio à Colônia de Férias mostraram algo que vai muito além das bandeirinhas e das comidas típicas. Elas revelaram sorrisos sinceros, reencontros emocionantes e a alegria de compartilhar momentos que fazem bem ao corpo e ao coração.

Vivemos tempos em que o individualismo e o isolamento afetam cada vez mais pessoas, especialmente os idosos. Por isso, fortalecer espaços

de convivência é também uma forma de promover saúde, combater a solidão e defender a dignidade de quem tanto contribuiu para construir nossa sociedade.

Assim, nossa diretoria segue atuando na luta para ampliar direitos, oferecer atividades de qualidade e fazer da nossa Associação um lugar onde todos encontrem informação, lazer, respeito e, acima de tudo, companhia. Porque envelhecer com dignidade significa saber que sempre haverá alguém para receber você com um sorriso e um abraço fraterno.

ENCONTRE AQUI O QUE FAZ BEM PARA VOCÊ

Atendimentos, atividades, orientação e momentos de convi-

vência. Confira os horários dos serviços da Associação e aproveite tudo o que ela

preparou para cuidar da sua saúde, dos seus direitos e da sua qualidade de vida.

JOGOS DE SALÃO

Sinuca, dominó e truco

Toda **segunda, quarta e sexta**, das 10h às 17h.

Terça e quinta, das 11h30 às 17h.

ATENDIMENTO MÉDICO

Dra. Bernadete
Ginecologista

Clínica geral

Atende com

agendamento,

toda quarta e sexta.

Falar com Viviane no
Departamento Médico:

(11) 4993-8999

PLANTÃO JURÍDICO

Dra. Alessandra:

segunda e quarta,
das 9h às 12h

Dr. Lira: terça e quinta,
das 9h às 12h.

Não haverá atendimento
nos dias 13, 14, 15 e 16/07

AULAS DE GINÁSTICA

Pratique exercícios com
os professores *Isabel* e
Edison Trofino.

Terças e quintas,
das 10h30 às 11h30.

Maiores informações
com Suely:
(11) 97852-2270

Não haverá aula
nos dias 21 e 23/7

O INVERNO PODE SER FRIO. NOSSA CONVIVÊNCIA, NUNCA!

Entre festas juninas, encontros e ações solidárias, a Associação transforma o inverno em um tempo de convivência, acolhimento e união.

Bandeirinhas coloridas, música, comidas típicas, muitas risadas e abraços. As comemorações juninas promovidas pela Associação dos Aposentados e Pensionistas de Santo André e Região reuniram associados em dois momentos especiais: durante a última aula de ginástica do mês e no tradicional passeio à Colônia de Férias.

Mais do que celebrar as tradições populares, os encontros reafirmaram o valor da convivência. Cada conversa, dança e sorriso compartilhado fortaleceu



À mesa, sabores que alimentam amizades.

um sentimento que cresce a cada atividade promovida pela Associação: aqui, ninguém caminha sozinho.

Na ginástica, a festa transformou a prática de exercícios em um momento de confraternização. Já o arraiaí da Colônia de Férias reuniu associados, em

um ambiente de integração, fortalecendo vínculos que muitas vezes começam em uma aula ou em uma excursão e acabam se transformando em amizades para a vida toda.

Não por acaso, especialistas apontam que manter uma vida social ativa contribui para preservar a saúde física e emocional, reduzindo os riscos de depressão, ansiedade e isolamento. É exatamente esse ambiente que a Associação procura construir diariamente, oferecendo oportunidades para que aposentados e pensionis-

tas permaneçam ativos, participativos e felizes. “Na prática, é isso que vivenciamos todos os dias”, destaca a diretora Ilsa Moura.

Para o presidente da Associação, Cícero Martinha, o compromisso da entidade vai muito além da realização de eventos. “Aqui, cada companheiro e companheira encontra



Um arraiaí que fortalece laços.

respeito, acolhimento e o prazer de compartilhar experiências. Acredito que qualidade de vida também se constrói com afeto, pertencimento e boas companhias.”



Entre passos e sorrisos, nascem boas lembranças.

QUANDO O CALOR HUMANO TAMBÉM VESTE QUEM MAIS PRECISA: CAMPANHA DO AGASALHO SEGUE ATÉ O DIA 13 DE JULHO

O espírito de acolhimento vivido nas festas juninas também se transforma em solidariedade. Até o dia 13 de julho, a Associação promove a Campanha do Agasalho 2026, realizada em parceria com o Sindicato dos Metalúrgicos de

Santo André e Sorocaba e Região.

A mobilização entra na reta final, com arrecadação de roupas, agasalhos, cobertores e outros itens de inverno em bom estado, que serão destinados à famílias em situação de vulnerabilidade social.



Um gesto simples. Um inverno mais digno.

ATENÇÃO AOS GOLPES: INFORMAÇÃO TAMBÉM PROTEGE

Os golpes contra aposentados continuam fazendo vítimas e, a cada dia, surgem novas formas de enganar as pessoas. Por isso, a Associação reforça um alerta que nunca perde a importância: desconfie sempre.

Ao longo das edições, nosso jornal tem mostrado diferentes tipos de fraudes para ajudar você a se proteger. Independentemente da estratégia



usada pelos golpistas, alguns cuidados são essenciais:

- Nunca informe senhas ou códigos recebidos por mensagem;
- Não entregue docu-

mentos pessoais a desconhecidos;

- Desconfie de ligações que pedem dados, oferecem vantagens ou pressionam por decisões imediatas;
- Não clique em

links enviados por remetentes desconhecidos;

- Antes de assinar qualquer documento ou contratar um serviço, confirme a informação com familiares, pessoas de confiança ou com a própria Associação.

Lembre-se: quem age com calma e busca informação dificulta a ação dos golpistas. Em caso de dúvida, não tome nenhuma decisão por impulso.

SEU PAGAMENTO TEM DIA CERTO

Para facilitar a sua organização, confira as datas de pagamento do INSS para os próximos meses.

Veja na tabela abaixo quando cai o seu benefício e fique tranquilo.



ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Mês	JUL	27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	3/ago	4/ago	5/ago	6/ago	7/ago
	AGO	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago	31/ago	1/set	2/set	3/set	4/set	8/set

ACIMA DE UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1 e 6	2 e 7	3 e 8	4 e 9	5 e 0
Mês	JUL	3/ago	4/ago	5/ago	6/ago	7/ago
	AGO	1/set	2/set	3/set	4/set	8/set

VEJA COMO É FÁCIL SE TORNAR SÓCIO DA ASSOCIAÇÃO:

Aos idosos acima de 60 anos

- Comprovante de residência
- RG e CPF

Para aposentados e pensionistas

- N° do benefício do INSS
- RG e CPF
- Comprovante de residência

FRIO TAMBÉM PEDE ÁGUA: NO INVERNO, CUIDE DA HIDRATAÇÃO

Mesmo sem sentir sede, beba água ao longo do dia. No frio, a sensação de sede diminui, mas o corpo continua precisando de hidratação para manter o bom funcionamento do organismo.