

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 305 - Agosto 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



No Dia dos Pais,

alunos da ginástica da Associação contam como o cuidado com a saúde ajuda a acompanhar o crescimento de

filhos, netos, bisnetos e até tataranetos



Campanha do Agasalho encerra mais uma edição marcada pelo compromisso de cuidar do próximo

VAMOS AO ANIVERSÁRIO DO SINDICATO: PRIMAVERA DE HISTÓRIAS, LUTA E REENCONTROS



Cícero Martinha
Presidente da Associação
dos Aposentados e
Pensionistas



Existe algo de profundamente simbólico no fato de o aniversário do Sindicato dos Metalúrgicos de Santo André e Mauá acontecer no dia 23 de setembro, justamente quando a primavera começa. As flores anunciam um novo ciclo, mas não surgem do nada. Elas florescem porque houve raízes fortes, chuva, sol, espera e cuidado. Aos 93 anos, o Sindicato também floresce graças às milhares de mãos que, ao longo das décadas, construíram uma história de coragem, união e defesa da dignidade de quem vive do trabalho.

Essa história continua sendo escrita por muitos dos homens e mulheres que hoje fazem parte da

nossa Associação dos Aposentados. Metalúrgicos e metalúrgicas que encerraram a jornada nas fábricas, mas nunca deixaram para trás os valores que aprenderam nelas: a solidariedade, o companheirismo e a certeza de que ninguém conquista grandes vitórias caminhando sozinho. Esse espírito de luta continua presente em cada atividade, em cada encontro e em cada ação promovida pela nossa entidade.

Não por acaso, Associação e Sindicato caminham lado a lado há tantos anos. Somos entidades coirmãs, ligadas pela mesma origem e pelo mesmo compromisso com as pessoas. Juntos realizamos iniciativas que vão muito além da

“Comemoração dos 93 anos do Sindicato será realizada no dia 27 de setembro.”

defesa de direitos, como a Campanha do Agasalho, mostrando que a solidariedade também é uma forma de continuar transformando a sociedade.

É por isso que queremos convidar todos os nossos associados para a grande comemoração dos 93 anos do Sindicato, que será realizada no dia 27 de setembro. Mais do que participar de uma festa, será uma oportunidade de rever amigos, celebrar histórias de vida e reconhecer que cada aposentado e aposentada também faz parte desse patrimônio

coletivo que atravessa gerações.

Dizem que a primavera é a estação das flores. Nós preferimos acreditar que ela também é a estação da gratidão. Gratidão por aqueles que vieram antes, pelos que continuam presentes e por todos que ajudam a manter viva uma história construída com trabalho, coragem e esperança. Que no dia 27 de setembro possamos nos encontrar para celebrar não apenas um aniversário, mas uma caminhada que continua inspirando o futuro.

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	AGO	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago	31/ago	1/set	2/set	3/set	4/set	8/set
	SET	24/set	25/set	28/set	29/set	30/set	1/out	2/out	5/out	6/out	7/out

ACIMA DE UM SALÁRIO MÍNIMO

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



ANIVERSARIANTE DO MÊS!
Orlandina Oliveira
13/08

PAIS QUE SEGUEM EM MOVIMENTO

Eles trabalharam, criaram filhos e venceram desafios. Agora descobrem que cuidar de si é mais uma forma de amar quem veio depois.

Histórias marcadas pelo trabalho, pela gratidão e pelo amor revelam que a paternidade não envelhece, ela ganha novos significados com o passar dos anos.

Há um momento em que a vida muda de lugar. Os filhos crescem, constroem suas próprias famílias, chegam os netos, os bisnetos e, para alguns, até os tataranetos. O homem que um dia correu para o trabalho, enfrentou ônibus lotados, contas para pagar e preocupações sem fim passa a



Pais participantes da ginástica da Associação e o professor Edison celebram a importância de envelhecer com saúde, disposição e afeto.

descobrir outro tempo. Um tempo em que o maior patrimônio já não cabe na carteira, mas nas lembranças, nos abraços e nas histórias contadas em volta da mesa.

Neste Dia dos Pais, a Associação celebra homens

que continuam escrevendo essa história todos os dias e agora também com um compromisso importante: cuidar de si mesmos.

Entre um exercício e outro nas aulas de ginástica, eles mostram que enve-

lhecer bem é uma escolha construída diariamente. “O alongamento melhora os movimentos, a caminhada fortalece o corpo e a convivência faz bem ao coração”, diz o professor de Educação Física, Edison.

Mais do que manter a saúde, esses encontros representam autonomia, disposição e a vontade de continuar acompanhando o crescimento da família. Afinal, estar presente é um dos maiores presentes que um pai pode oferecer, em qualquer fase da vida.



As histórias desses aposentados lembram que o amor também se fortalece com o tempo. Hoje, enquanto cuidam da saúde e dividem sorrisos com os colegas da Associação, eles seguem dando um exemplo silencioso às novas gerações: ser pai é continuar presente, oferecer carinho, transmitir valores e nunca deixar de caminhar.



João Clementino, 71 anos
“Ser pai é uma dádiva”

Para João Clementino, a paternidade representa um presente que deu sentido à sua trajetória. Pai de quatro filhos, ele resume esse sentimento com simplicidade e emoção.

“Penso que ser pai é uma dádiva de Deus. O homem que não é pai sente que falta alguma coisa na vida. Sou muito grato por ter tido meus quatro filhos.”

Belarmino Luiz, 80 anos
“O esforço valeu a pena”

Belarmino lembra que criar os filhos exigiu muito trabalho e dedicação. Como tantos pais brasileiros, enfrentou dificuldades financeiras, mas guarda a certeza de que todo o esforço foi recompensado.

“Ser pai é muito bom. Passei pelas dificuldades que todo trabalhador enfrenta para sustentar a família, mas não posso reclamar. No final, deu tudo certo.”



José Braz, 85 anos
“Cuidar da saúde é seguir presente”

José Braz acredita que o cuidado com o corpo é uma forma de continuar aproveitando a convivência com a família. Pai de três filhos, faz da atividade física um compromisso diário.

“Meus três filhos são as maiores riquezas da minha vida. Hoje procuro cuidar da saúde, participo das aulas de ginástica da Associação e também faço caminhadas. Não podemos parar.”

Duílio de Paula, 89 anos
“Uma família que continua crescendo”

Aos 89 anos, Duílio já alcançou um privilégio raro: tornou-se tataravô. Para ele, ver a família crescer é motivo permanente de gratidão.

“Já sou tataravô. Tenho dois filhos, muitos netos, bisnetos e tataranetos que já estão grandinhos. Ser pai faz parte da minha vida de forma muito natural. Sou muito grato por tudo o que vivi.”



O INVERNO DA SOLIDARIEDADE

Campanha do Agasalho chega ao fim mostrando que, quando a comunidade se une, o calor humano é sempre mais forte que o frio.

Chegou ao fim mais uma Campanha do Agasalho promovida pela Associação dos Aposentados e Pensionistas de Santo André e pelo Sindicato dos Metalúrgicos de Santo André e Mauá. A mobilização reuniu associados, trabalhadores, parceiros e moradores da região em um mesmo propósito: transformar a solidariedade em abrigo para quem enfrenta os dias mais frios do ano.

Ao longo da campanha, centenas de peças foram



arrecadadas. Mais do que roupas para enfrentar as baixas temperaturas, cada doação levou acolhimento, respeito e a certeza de que ninguém precisa enfrentar o inverno sozinho quando existe uma comunidade disposta a esten-

der a mão.

“Cada peça arrecadada representa muito mais do que um agasalho. Ela carrega um gesto de amor ao próximo, uma demonstração de cuidado e a esperança de dias mais acolhedores para quem

recebeu esse carinho”, diz a diretora Ilsa Moura.

O presidente da Associação dos Aposentados, Cícero Martinha, agradeceu o envolvimento de todos que contribuíram para o sucesso da campanha. “Nossa gratidão a cada associado, associada, trabalhador, trabalhadora, companheiro e companheira que participou dessa corrente do bem. É essa união entre as pessoas, marcada pela solidariedade e fraternidade, que nos torna mais fortes.”

**ANOTE
AÍ!**



**26 de agosto
30 de setembro**

PRÓXIMOS PASSEIOS PARA COLÔNIA DE FÉRIAS:



**8 de agosto
12 de setembro**

PRÓXIMAS ASSEMBLEIAS:

ENCONTRE AQUI O QUE FAZ BEM PARA VOCÊ

Atendimentos, atividades, orientação e momentos de convivência. 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 16h30.

PLANTÃO JURÍDICO

Dra. Alessandra: segunda e quarta, das 9h às 12h
Dr. Lira: terça e quinta, das 9h às 12h.

ATENDIMENTO MÉDICO

Dra. Bernadete - Ginecologista | Clínica geral
Atende com agendamento, **toda quarta e sexta.**
Falar com Viviane no Departamento Médico:
(11) 4993-8999

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