

O APOSENTADO & PENSIONISTA

Orgão 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

f /associacaoaposentadosabc

Edição 302 • Maio de 2026



DIA DAS MÃES: ELAS NUNCA PARAM

**Para muitas mulheres, o fim da vida profissional
marca apenas o início de uma nova jornada de
cuidado e apoio familiar**

**Reconhecimento na Câmara de Mauá:
Aposentados são homenageados
pelo Dia do Metalúrgico**

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



Cícero Martinha
Presidente da Associação
dos Aposentados e
Pensionistas

MÃES, MULHERES E O DIREITO À SAÚDE

Maio chega sempre carregado de afeto. É o mês em que celebramos o Dia das Mães. Mas maio também nos convida a ampliar o olhar. No dia 28, celebramos o Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher. Uma data que nos lembra que cuidar de quem sempre cuidou precisa ser mais do que homenagem: é compromisso permanente.

Falar da saúde da mulher é falar de uma vida inteira de dedicação. São mães, avós, trabalhadoras e provedoras que, muitas vezes, colocaram as necessidades dos outros à frente das próprias. Por isso, essa data é um cha-

mado à conscientização, ao acesso à informação e, principalmente, ao direito de envelhecer com dignidade, acompanhamento e qualidade de vida.

Aqui na nossa Associação, esse cuidado não é apenas discurso, é prática diária. Temos orgulho de contar com um Departamento de Saúde que acolhe nossas associadas com respeito e atenção. Sob o cuidado da Dra. Bernadete, cada atendimento é feito de forma humanizada, com escuta sensível e um conhecimento clínico que faz toda a diferença.

VALORIZAR O SUS

Ao mesmo tempo, é impossível falar de saú-

de sem destacar o papel fundamental do Sistema Único de Saúde, o SUS. Em um país que envelhece rapidamente, o SUS é um dos pilares que garantem atendimento, prevenção e acompanhamento para milhões de brasileiros

Neste mês de maio, entre flores e homenagens, fica o nosso convite à reflexão: cuidar da saúde da mulher é cuidar da história que cada uma carrega. É reconhecer trajetórias de luta e reafirmar direitos. Que nunca falte acolhimento, respeito e acesso à saúde, porque toda mulher merece viver cada fase da vida com dignidade e atenção.

**ANOTE
AÍ!**



**27 DE MAIO
24 DE JUNHO**

PRÓXIMOS PASSEIOS PARA COLÔNIA DE FÉRIAS:



**09 DE MAIO
13 DE JUNHO**

PRÓXIMAS ASSEMBLEIAS:

ATENDIMENTO MÉDICO

Dra. Bernadete

Ginecologista | Clínica geral

Atende com agendamento, **toda quarta e sexta.**

Falar com Viviane no Departamento Médico: (11) 4993-8999

JOGOS DE SALÃO

Sinuca, dominó e truco

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

Terça e quinta, das 11h30 às 17h.

PLANTÃO JURÍDICO

Dra. Alessandra: **segunda e**

quarta, das 9h às 12h

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

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

AVÓS, MÃES E PROVIDORAS: HISTÓRIAS DE CUIDADO, FORÇA E RECOMEÇOS

Para muitas mulheres, a aposentadoria abre um novo tempo: entre responsabilidades que continuam e a busca por momentos de cuidado, descanso e alegria.

Elas trabalharam a vida inteira, dentro e fora de casa. Criaram filhos, organizaram o lar, enfrentaram dificuldades e nunca deixaram faltar o essencial. E agora, já aposentadas, continuam sendo o principal apoio de suas famílias.

Não é raro que a aposentadoria seja a principal fonte de renda da casa. É com esse dinheiro que muitas ajudam filhos, con-



tribuem com a criação dos netos e garantem despesas básicas, como alimentação, remédios e moradia.

Dados mostram que,

em geral, as aposentadorias femininas são menores que as dos homens. Isso é reflexo de uma trajetória marcada por salários

mais baixos, interrupções no trabalho e a chamada dupla jornada.

Cada uma dessas histórias segue um caminho próprio. Há quem continue assumindo muitas responsabilidades no dia a dia, mas também há quem, aos poucos, consiga viver essa fase com mais leveza, encontrando tempo para si, para a saúde e para pequenas alegrias.

Vozes da experiência:

depoimentos sobre maternidade, aposentadoria e os caminhos da vida



Altamira Ortiz, 75 anos

“Eu ainda não consigo descansar totalmente. Tenho quatro netos e já cuidei muito deles. Hoje venho à Associação, faço ginástica... isso faz bem pra minha saúde. Ser mãe, pra mim, é tudo. Se eu não fosse mãe, acho que estaria sozinha. Minhas filhas são maravilhosas.”



Maria do Carmo, 71 anos

“Ser mãe sempre foi um sonho meu, desde criança. Hoje vivo com a minha aposentadoria e ainda sobra um pouco no fim do mês, porque tenho casa própria. Se não tivesse, seria mais difícil. A aposentadoria também me trouxe mais tempo pra viajar, sair, passear... e é isso que eu gosto.”



Lina Garcia, 81 anos

“Hoje eu estou bem, mas já passei por momentos difíceis. Tenho três filhos, oito netos e três bisnetos, todos estão bem. Eu não recebo ajuda, porque meus filhos também têm suas dificuldades. Mesmo assim, consigo viver com tranquilidade. Coloco a cabeça no travesseiro e durmo em paz.”



Marcia Bahia, 62 anos

“Tenho duas filhas e estou esperando a chegada do meu primeiro neto. Ainda estou me adaptando à vida de aposentada. Minha filha mais nova ainda depende de mim, principalmente com os custos da faculdade. E ser mãe, pra mim, é uma dádiva... uma bênção.”

Dia das Mães: homenagem da Associação dos Aposentados e Pensionistas

Neste Dia das Mães, a Associação dos Aposentados e Pensionistas presta sua homenagem a todas as mães que, ao longo de suas trajetórias, contribuíram de forma decisiva para a construção de suas famílias, da sociedade e do mundo do trabalho.

Reconhecemos, com respeito e admiração, a dedicação, a força e os valores transmitidos por essas mulheres, que representam um exemplo de compromisso, responsabilidade e amor ao próximo.

Entre nossas associadas, encontramos histórias de vida marcadas pela superação, pela luta e pela contribuição significativa em diferentes áreas, deixando um legado que merece ser valorizado e preservado.

Neste momento especial, reafirmamos nosso compromisso com o respeito, a valorização e a dignidade de todas as mães, especialmente aquelas que fazem parte da nossa Associação.

A todas as mães, nossa homenagem e reconhecimento.

QUANDO A HISTÓRIA VIRA RECONHECIMENTO

Aposentados e representantes da Associação são homenageados pelo “Dia do Metalúrgico”, na Câmara de Mauá



Aposentados e representantes da Associação são homenageados pelo “Dia do Metalúrgico”, na Câmara de Mauá

Na noite da sexta-feira, 25 de abril, a Câmara Municipal de Mauá realizou uma sessão solene para celebrar o “Dia da Trabalhadora e do Trabalhador Metalúrgico”. O ato foi celebrado com aquilo que realmente importa, a valorização de quem constrói, todos os dias, a história da

nossa indústria e da nossa cidade.

Presidida pelo vereador Rangel Souza, a cerimônia reuniu trabalhadores, sindicalistas, representantes de partidos políticos e autoridades como o prefeito de Mauá, Marcelo Oliveira, o deputado estadual, Rômulo Fernandes, o depu-

tado federal, Vicentinho, o presidente do Sindicato dos Metalúrgicos de Santo André e Mauá, Adilson Sapo, o presidente do Sindicato dos Metalúrgicos do ABC, Wellington Damasceno, além do secretário de Desenvolvimento Econômico de Mauá e presiden-

te da Associação, Cícero Martinha e a advogada da entidade, Dra. Alessandra.

Entre os homenageados, estavam também representantes da nossa Associação: a diretora Lia Bernardes, o advogado Dr. Lira e a companheira Suely.



Entre os homenageados: a diretora Lia Bernardes, o advogado Dr. Lira e a companheira Suely

FAÇA SEU IMPOSTO DE RENDA NA ASSOCIAÇÃO



A Declaração do Imposto de Renda 2026 fica mais simples, segura e sem dor de cabeça quando está nas mãos de quem conhece a realidade do trabalhador. Na Associação, uma equipe especializada cuida de tudo pra você do preenchimento à entrega, com confiança, orientação e responsabilidade.

Atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, e também no 2º sábado do mês, das 8h às 12h.

Endereço: Rua Gertrudes de Lima, 202 – Centro – Santo André. Informações pelo telefone (11) 94287-4097, com Sandra.

R\$ 80 para sócios

R\$ 100 para não sócios

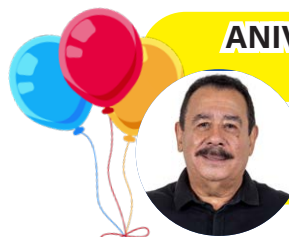
SEU PAGAMENTO TEM DIA CERTO

ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Mês	MAI	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	1/jun	2/jun	3/jun	5/jun	8/jun
	JUN	24/jun	25/jun	26/jun	29/jun	30/jun	1/jul	2/jul	3/jul	6/jul	9/jul

ACIMA DE UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1 e 6	2 e 7	3 e 8	4 e 9	5 e 0
Mês	MAI	1/jun	2/jun	3/jun	5/jun	8/jun
	JUN	1/jul	2/jul	3/jul	6/jul	7/jul



**ANIVERSARIANTES
DO MÊS!**

**Cícero Martinha
12/05**

Presidente: Cícero Martinha | **Conselho Editorial:** Jorge Golçalves Ferreira • Ilsa Moura • Osni dos Santos

Jornalista responsável: Fábio Bézza | **Diagramação, projeto gráfico e ilustrações:** Gabrielle Borges

Sede Santo André: Rua Gertrudes de Lima, 202 • **Telefone:** (11) 4459-5978

O APOSENTADO

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