

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

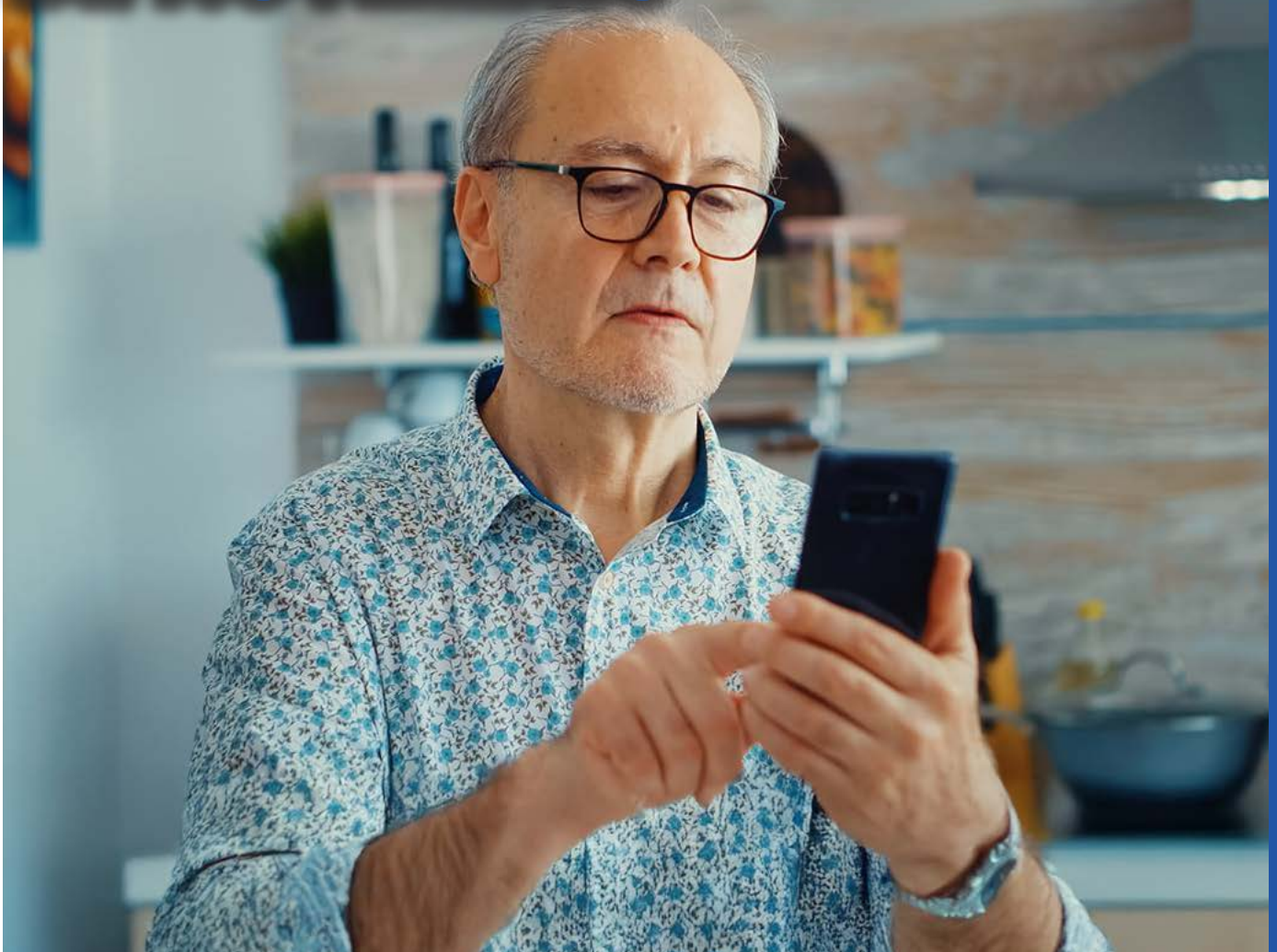
Presidente: Cícero Martinha

f /associacaoaposentadosabc

Edição 296 • Novembro de 2025



BIOMETRIA NO INSS: O QUE MUDA A PARTIR DE NOVEMBRO



Beneficiários do INSS terão de realizar cadastro biométrico obrigatório, por reconhecimento facial e impressão digital, para manter o pagamento de seus benefícios

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

NOVEMBRO AZUL: UM CONVITE AO CUIDADO DO HOMEM



Há campanhas que falam alto à razão. Outras, ao coração. O Novembro Azul é das duas. É um chamado para que nós, homens, olhemos para nós mesmos com a mesma atenção com que olhamos o mundo ao redor — a família, o trabalho, os amigos. É um lembrete de que cuidar da saúde também é um gesto de amor e coragem.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 71 mil novos casos de câncer de próstata devem ser diagnosticados no Brasil em 2024. É o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de

pele. A boa notícia é que, quando detectado precocemente, o câncer de próstata tem altas chances de cura. A má notícia é que muitos homens ainda evitam procurar o médico, seja por medo, vergonha ou por aquela velha mania de achar que “não é nada”.

Mas é! E quanto antes for verificado, melhor o tratamento e maiores as chances de recupera-

ção. Por isso, este é um convite: se você tem 45 anos ou mais, procure o seu médico. Converse, pergunte, faça os exames preventivos. Não há tabu maior do que o valor da própria vida.

Cuidar da saúde não se resume a ir ao médico — é um conjunto de escolhas diárias: manter uma boa alimentação, praticar exercícios físicos, dormir bem e

aprender a ouvir o corpo. Pequenas atitudes que, somadas, constroem uma vida longa e com mais qualidade.

O Novembro Azul não é apenas uma campanha. É um lembrete de que a prevenção é o primeiro passo para viver mais e melhor. E que o verdadeiro homem forte é aquele que tem coragem de se cuidar.

**ANOTE
AÍ!**

PRÓXIMOS PASSEIOS PARA COLÔNIA DE FÉRIAS: PRÓXIMAS ASSEMBLEIAS:



26 de Novembro e 17 de Dezembro



8 Novembro e 13 de Dezembro

NÃO PERCA A DATA! CONFIRA O CALENDÁRIO DE PAGAMENTO DOS PRÓXIMOS MESES PARA APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS

ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Mês	OUT	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov
	NOV	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez

ACIMA DE UM SALÁRIO MÍNIMO

	Final	1 e 6	2 e 7	3 e 8	4 e 9	5 e 0
Mês	OUT	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov
	NOV	1/dez	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez

APOSENTADOS, CUIDADO COM O GOLPE!

Não envie suas informações para ninguém e se foi vítima ou suspeita de golpe procure uma agência do INSS.

QUANDO O ESTADO PEDE SUA DIGITAL

Governo passa a exigir biometria para aposentados, pensionistas e beneficiários do INSS e do Bolsa Família. A medida promete segurança — mas pede atenção e calma de todos.



A partir do dia 23 de novembro, milhões de brasileiros vão precisar dar um novo passo para continuar recebendo seus benefícios do INSS ou do Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS): o cadastro biométrico obrigatório.

Pode ser o rosto, pode ser a digital — o importante é registrar a identidade de quem realmente tem direito ao pagamento. O governo federal afirma que a medida vai evitar fraudes, proteger os beneficiários e modernizar o sistema. Mas, como toda novidade que envolve tecnologia, também levanta dúvidas, principalmente entre os

aposentados, essa edição do jornal esclarece os principais pontos.

Por que essa mudança agora?

O uso da biometria já faz parte da vida de muitos brasileiros — está nas urnas do Tribunal Superior Eleitoral, nos cadastros do Detran e nos bancos.

“A biometria é uma forma de garantir que o dinheiro chegue à pessoa certa”, explica Dra. Alessandra Lira, advogada da Associação.

A meta é dupla: aumentar a segurança e agilizar os processos de conferência e pagamento. Com dados cruzados, será mais fácil confirmar quem realmente é o titular do benefício e reduzir

o risco de uso indevido dos recursos públicos.

“Do ponto de vista técnico, é um avanço importante”, avalia a advogada. “Mas o aposentado precisa estar atento para manter seus dados atualizados. Isso evita bloqueios e dores de cabeça desnecessárias.”

Quem precisa fazer o cadastro?

Segundo o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), a exigência vale para todos os beneficiários atuais e futuros. Isso inclui aposentados, pensionistas e quem recebe o BPC. Ou seja: mesmo quem já tem o benefício ativo vai precisar estar com a biometria registrada.

O processo será feito de forma gradual, com um calendário oficial que o governo divulgará em breve. Assim, cada grupo saberá quando deve fazer o cadastro — sem pressa e sem risco de perder o pagamento por falta de informação.

Como será feito?

Há dois caminhos. O primeiro é online, pelo portal ou aplicativo Meu INSS, que utiliza reconhecimento facial para confirmar a identidade. É uma opção prática para quem tem celular com câmera e acesso à internet.

O segundo é o atendimento presencial — em agências do INSS, unidades itinerantes e parcerias com órgãos municipais, como os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS). Essa alternativa é especialmente pensada para quem prefere o contato direto ou não tem familiaridade com a tecnologia.

PASSO A PASSO: Como fazer seu cadastro biométrico

Online

- 1 Abra o aplicativo Meu INSS ou acesse o site no computador.
- 2 Faça login com CPF e senha; se não tiver senha, peça para gerar uma (há opção para recuperar).
- 3 Siga o passo a passo de reconhecimento facial (o app orienta como posicionar o rosto).
- 4 Grave a confirmação ou anote o protocolo que o sistema fornecer.

Presencial

- 1 Vá a uma agência do INSS, unidade itinerante ou posto conveniado (ex.: CRAS).
- 2 Leve documentos originais e o cartão do benefício.
- 3 Solicite o cadastro biométrico e peça comprovante do atendimento (protocolo).

CORPO EM MOVIMENTO, VIDA EM FLOR

Aulas de ginástica da Associação, com os professores Isabel e Edison Trufino, convidam a terceira idade a redescobrir o prazer de se mexer — com leveza, cuidado e muita animação.



Há quem diga que o corpo fala. Na ginástica da Associação, ele canta, sorri e se reencontra. Toda terça e quinta-feira, das 10h30 às 11h30, o salão se enche de música, risadas e energia boa. Sob a orientação dos professores Isabel e Edison Trufino, a turma da terceira idade se movimenta com a serenidade de quem entende que o exercício é menos sobre força — e mais sobre presença.

As aulas são preparadas com cuidado, respeitando o ritmo e as limitações de cada aluno. Nada de pressa, nada de competição. Ali, cada alongamento é uma pequena vitória. Cada passo, uma forma de dizer ao tempo: ainda estou aqui, inteiro, respirando, vivendo.

“O importante é se movimentar, mas também se divertir”, conta a professora Isabel, sempre sorridente. “A gente quer que cada um saia

daqui mais leve, não só no corpo, mas também no coração.”

E o clima é esse mesmo: de alegria compartilhada. Entre um exercício e outro, há histórias, conversas, pausas para o café e gargalhadas que ecoam mais alto que a música

Um encontro que é mais que exercício

O professor Edison Trufino explica que a proposta da aula é unir movimento e convivência. “Nosso foco é o bem-estar. Cada pessoa participa dentro do seu limite, mas sempre com o mesmo propósito: se cuidar e se sentir parte de um grupo”, diz ele.

O ambiente é acolhedor — e isso faz toda a

diferença. Ninguém ali está sozinho. Há uma rede invisível de apoio, feita de afeto e de incentivo mútuo.

E tem mais: toda última aula do mês é temática. Um momento especial em que todos se vestem de acordo com o tema escolhido — um toque de criatividade e celebração.

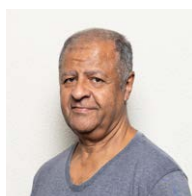
No mês de outubro, por exemplo, o grupo se vestiu de rosa, em homenagem ao Outubro Rosa, campanha que lembra a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Foi uma manhã de emoção, cor e empatia. Um lembrete de que o corpo é casa — e cuidar dele é um gesto de amor.

ANIVERSARIANTES DO MÊS!



Lisete (Lia)
19/11



Osni
21/11



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

- Nº do benefício do INSS
- RG e CPF
- Comprovante de residência

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