



## Benefício: Apevo inicia empréstimos de aparelhos para locomoção. Pág 8



Associados interessados devem entrar em contato com a Apevo

## Coronavírus e escolas: estratégias e desafios para a volta às aulas. Pág 3



Escolas particulares devem retomar as aulas dia 8 de setembro

## Unidade de Saúde: 7 anos e mais de 37 mil atendimentos. Pág 6



Apevo comemora o aniversário de uma de suas mais importantes aquisições

## Primavera: estação das flores tem início na manhã do dia 22. Pág 7



O colorido das flores deve alterar o cenário das cidades

- ✓ Plano de saúde Fenix Medical terá redução nas mensalidades. Pág. 8
- ✓ Alzheimer: o que fazer quando surgem os primeiros sinais da doença? Pág. 3
- ✓ Sorteio dará de presente um passeio para a Maria Fumaça. Pág. 4
- ✓ Flexibilização: associação retoma parte de suas atividades. Confira na pág. 8
- ✓ Preparativos: diretoria trabalha para inaugurar academia em janeiro. Pág. 8



**DE FINIS**  
Arquitetura

## Regularização de Imóveis

### Projetos Residenciais e Comerciais

- Construção e Reforma
- Legalização e Regularização
- Regularização Fundiária
- Desmembramento e Unificação
- Usucapião
- AVCB Bombeiro

consultas gratuitas

15 98170-8170

FACILITAMOS PAGAMENTO

DESCONTOS ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS APEVO





# Esperança no futuro: vamos orar pelo fim da pandemia



Amigos, associados, dependentes e leitores no geral, desejo que todos estejam bem! Graças a Deus podemos dizer que estamos vivendo dias melhores ou, ao menos, que saímos da fase mais difícil da pandemia; aquela em

que não víamos luz no fim do túnel.

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19) tende a diminuir, conforme as estatísticas divulgadas pelo governo, Secretarias de Saúde e toda a imprensa. Infelizmente, registramos que o vírus esteve presente em algumas famílias de associados e lamentamos os óbitos decorrentes neste período.

De nossa parte, procuramos atender às recomendações e os cuidados com a saúde de nossos colaboradores e do público que há tantos anos nos prestigiam.

Em função do período em que a Apevo ficou fechada, remarcamos as viagens programadas pelo departamento de Turismo, reagendamos as datas das colônias de férias – em especial a da associação na praia de Ilha Comprida, que fechou suas entradas devido ao período de isolamento.

A partir desse mês de setembro, vamos aos poucos reativando nossos departamentos. Estamos ansiosos pela retomada das atividades, pois sabemos que elas

oferecem entretenimento, descanso e alegria, além de qualidade de vida aos nossos associados.

A Apevo está - aos poucos, voltando à normalidade, seguindo as normas de segurança, como o distanciamento social, uso de máscaras de proteção e dispondo da higienização com álcool em gel. Estamos na torcida para que até o final do ano tenhamos boas notícias sobre a vacina e assim possamos voltar viver em paz, dentro do novo normal, com esperança de passar as festas de final de ano com saúde e junto com nossos familiares. Também estamos na expectativa de que o ano de 2021 se inicie com muitas realizações. Que Deus nos abençoe sempre!

Abraço fraterno,

**Daniel Sentelhas**  
Presidente da Apevo

## Artigos

# Dia do Deficiente Auditivo: saiba mais sobre esse universo



Dia do Surdo é lembrado dia 26 de setembro

No dia 26 de setembro é lembrado o “Dia Nacional do Deficiente Auditivo”, então que tal aprender um pouco mais sobre esse universo? O principal objetivo desta data é desenvolver a reflexão sobre os direitos e inclusão das pessoas com deficiência auditiva na sociedade.

Esta data foi oficializada através do decreto de lei nº 11.796, de 29 de outubro de 2008. Atualmente, estima-se que existam aproximadamente 45 milhões de brasileiros com algum grau de deficiência auditiva.

O mês de celebração do “Dia dos Surdos” é conhecido como “Setembro Azul”, sendo esta cor um sinal de representação para a comunidade surda. A explicação remonta a um hábito comum durante a Segunda Guerra Mundial, quando os nazistas identificavam todos os deficientes com uma faixa azul no braço.

A surdez ao envelhecer faz parte do processo

degenerativo relacionado ao envelhecimento natural do indivíduo. A partir da quinta ou sexta década de vida, a pessoa passa a não ouvir com a mesma perfeição de quanto tinha 20 anos, devido à morte de algumas células auditivas. Entretanto, componentes genéticos e fatores de risco específicos como diabetes, pressão alta, tabagismo e uso excessivo de álcool podem acelerar esse processo denominado presbiacusia.

Um dos sintomas iniciais que merece atenção surge quando o idoso sente dificuldade, por exemplo, em falar ao telefone ou tem a sensação de que não consegue compreender bem as palavras que lhe são ditas.

Geralmente as pessoas demoram cerca de sete anos para procurar um especialista após perceberem algum dano à audição e ainda levam mais dois anos para escolher um tratamento. Esse descuido pode levar à surdez definitiva. Muitas vezes, impomos a nossa opinião e nos esquecemos de explicar os motivos para se procurar um tratamento. Dessa forma, a primeira atitude que devemos ter para ajudar um idoso é demonstrar que deseja o melhor para ele, faça-o perceber as dificuldades que ele enfrenta sem o tratamento e comente sobre as consequências da surdez: ansiedade; autoestima baixa; insegurança; mau relacionamento com a família; paranoia; preocupação excessiva e progressão da surdez.

### Dicas da fonoaudióloga

Os surdos sinalizados geralmente leem os lábios pelo menos um pouco, então fale de frente para a pessoa

articulando bem os lábios.

Se o surdo usuário das Libras estiver acompanhado de intérprete, dirija-se a ele e não ao intérprete.

Para chamar um surdo, você precisa de algum sinal visual ou tátil. Você pode abanar as mãos, acender e apagar uma luz ou até tocar o ombro dele de leve.

Não fale mastigando.

Evite ambientes escuros.

Fale de um jeito natural, fale devagar e não grite!

Seja direto, evite frases muito longas;

Evite conversar em ambientes com muito ruído;

Quando houver várias pessoas no mesmo local, peça que cada uma fale de uma vez e não todas ao mesmo tempo.



**Vanessa Gonçalves**  
Fonoaudióloga na Unidade de Saúde Apevo

# Longevidade saudável antes, durante e depois da pandemia



Importância de uma longevidade saudável

Como já sabemos, a população idosa cresceu muito nos últimos anos, fazendo com que todos se voltassem mais para este público, ou seja, o mundo passou a ficar de “olho no idoso”. Nota-se um aumento de produtos e serviços direcionados para este público, assim como, grande oferta de atividades para que os idosos conquistem maior qualidade de vida.

Como profissional de educação física, sempre incentivei que os idosos procurassem manter sua saúde física, mental e social, utilizando das práticas de atividades físicas como ferramenta. Incentivava meus pais, amigos e alunos para que sássem de suas casas, realizassem atividades que lhes permitissem ter contato com outras pessoas, com a natureza, para fazerem exercícios, dançar, além de sugerir também viagens, cafés com amigos, bailes e aulas especiais em clubes e outros locais

que oferecessem estas atividades para o público idoso.

De repente, tivemos uma ruptura ocasionada pela chegada desta pandemia, mudando esta perspectiva, assim como mudou também, este “olhar para o idoso”; agora, todos estávamos preocupados, pedindo para que ficassem em casa, mantendo distância de outras pessoas. Então, nos dias atuais, como podemos alcançar uma longevidade saudável e ainda assim, ficarmos seguros?

Quando falamos de longevidade saudável, estamos nos referindo a termos uma vida mais longa e com melhor qualidade de vida. Isto inclui necessariamente 1) cuidarmos da nossa saúde física, visitando regularmente o médico, 2) praticando atividades físicas e exercícios preventivos e de reabilitação com profissionais de educação física ou fisioterapeutas e 3) mantermos uma alimentação equilibrada, porém, esta longevidade saudável inclui outros aspectos de nossas vidas, como a saúde mental, social e familiar.

Sim, é fato, este “novo normal” mudou muita coisa, mas acredite, temos opções para serem realizadas tanto de forma virtual com qualidade, como também estamos neste momento, vivendo a expectativa de retornarmos aos poucos para algumas atividades presenciais, contanto que tenhamos todos os cuidados e consigamos de fato manter o distanciamento físico, mas não necessariamente o isolamento social.

Se entendermos que o distanciamento físico nos manterá seguros, mas que o isolamento social não precisa ser parte da nossa vida, já estaremos alcançando um dos aspectos mais afetados durante esta pandemia: estou falando da nossa saúde social.

Vamos aproveitar os recursos tecnológicos que temos acesso, redes sociais, videoaulas ao vivo, para nos aproximarmos mais socialmente das pessoas, mesmo que de forma virtual, conversarmos com amigos e familiares, participarmos de atividades virtuais ao vivo que permitam interação entre as pessoas, assim como, aproveitarmos o convívio de quem está próximo de nós, em nossas casas e gerarmos maior vínculo. Isto certamente resultará numa maior qualidade de vida.

Por fim, tornar nossa longevidade mais saudável é um desafio pessoal em qualquer momento da nossa vida. Apesar de a população idosa ser formada por pessoas acima de 60 anos, todos nós podemos começar a planejar uma longevidade saudável, aos 30, 40, 50 anos, começando a cuidar de nossos hábitos e, se pensarmos que nossa expectativa de vida hoje poderá ser de 80 anos ou mais, então porque não começar hoje?! Muito obrigada, fiquem bem e até a próxima!



**Vanessa Barbosa Doca**  
Profissional de Ed. Física  
(CREF 001692)  
Assessora de Longevidade Saudável

Artes e Diagramação: Thaís Marques  
Departamento Comercial: Thaís Marques

As reportagens são de responsabilidade dos autores. As colunas, artigos e editoriais são de responsabilidade dos autores. As informações contidas nos anúncios são de responsabilidades dos anunciantes.

### Expediente

Jornal da Apevo - Associação dos Aposentados e Pensionistas de Votorantim e Região.  
Rua Antônio Fernandes, 50 - Centro - Votorantim  
Telefones: (15) 3243.2410 | 3243.5780

Facebook.com/apevooficial  
Edição de setembro de 2020 | Ano XI | nº 158  
Distribuição gratuita

Jornalista Responsável: Luciane Fogaça (MTB 25.042)  
Textos: Luciane Fogaça e Thaís Marques



# Coronavírus: escolas se preparam para retomar atividades



Foto: Nova Escola

## Regras para o retorno

De acordo com o plano do governo estadual, as escolas que optaram por reabrir no dia 8 de setembro poderão apenas realizar atividades opcionais, como reforço escolar, tutoria, atividades esportivas, etc. Para isso, devem ser respeitadas algumas regras, como receber até 35% dos alunos da educação infantil, fundamental e anos iniciais; até 20% dos alunos do Ensino Médio e anos finais; além de preservar o distanciamento de 1,5m entre as pessoas e o uso de máscaras de proteção. No ensino superior, durante a fase amarela, as instituições podem ter apenas 40% dos alunos frequentando as aulas. Estágios e atividades de internato são liberados apenas para estudantes dos cursos de medicina, farmácia, enfermagem, fisioterapia e odontologia.

A volta no dia 7 de outubro será feita mediante um esquema de rodízio dos alunos, definido pelas próprias escolas e que será dividida em três fases: na primeira, somente 35% dos alunos de cada classe poderão frequentar as escolas a cada dia; na segunda fase, até 70% dos alunos poderão participar do rodízio; e, na terceira fase, 100% da classe.

Outras recomendações também deverão ser adotadas, como: promoção dos procedimentos de higiene pessoal, sanitização de ambientes e divulgação de informações sobre os procedimentos adotados pela escola a alunos e funcionários.



Pela primeira vez, São Paulo não registrou nenhuma cidade no vermelho

## Fase amarela

Na fase amarela, na qual Votorantim se encontra, podem abrir: serviços essenciais, imobiliárias, concessionárias, escritórios, comércio, shoppings, salões de beleza, bares, restaurantes, academias, parques e atividades culturais com o público sentado. No entanto, os estabelecimentos devem seguir uma série de normas para funcionar.

O decreto nº 6.025 mantém o estado de calamidade pública no município por conta da pandemia do novo coronavírus (Covid-19), autorizando o funcionamento dos estabelecimentos comerciais e dos prestadores de serviços até às 22 horas, por 8h diárias, desde que respeitados todos os protocolos para evitar a propagação do vírus. A capacidade máxima permitida nos espaços é de 40% do total que comporta os

estabelecimentos.

Além disso, a medida também estipula as regras para o atendimento presencial nos restaurantes, bares e estabelecimentos similares: devem atender ao ar livre ou em área arejada; manter os clientes sentados, sendo proibido que as pessoas permaneçam em pé; um distanciamento mínimo de 1 metro entre os assentos e de 2 metros entre mesas; além de admitir a retirada das máscaras faciais apenas no momento das refeições e durante ela.

As academias esportivas de qualquer modalidade e centros de ginástica também podem funcionar com atendimento presencial por no máximo por oito horas, seguindo as regras vigentes, entre elas a limitação da capacidade a 30% da capacidade total do estabelecimento; mediante prévio agendamento; aulas individuais e permanecem proibidas as atividades coletivas.

## Número de infectados

Até o fechamento dessa edição do Jornal da Apevo (31 de agosto), o Brasil registrava 3.866.157 casos de infectados pelo coronavírus (Covid-19), com 120.976 vítimas fatais. Apesar dos números, as taxas de infecções e óbitos estão diminuindo: na semana de 22 a 29 de agosto a média móvel de novas mortes registrada teve uma queda de -9% e de infectados -11% em relação a semana anterior. O primeiro caso positivo de coronavírus no país foi registrado dia 26 de fevereiro e o primeiro óbito, 12 de março.

Votorantim registrou 2.129 notificações positivas (sendo 1.911 recuperados), sendo o primeiro caso registrado no dia 31 de março. Até agosto, foram 67 óbitos desde o dia 2 de abril.

## Vacina Butantan

Os países estão correndo contra o relógio para criarem uma vacina capaz de imunizar a população contra o novo coronavírus. No Brasil, o Instituto Butantan é uma das instituições que estão formulando e realizando testes do medicamento.

De acordo com o diretor do instituto, Dimas Tadeu Covas, a estimativa é que, com duas doses da vacina CoronaVac, desenvolvida em parceria com a farmacêutica chinesa Sinovac, a imunização será superior a 97% contra o coronavírus. 45 milhões de doses da vacina deverá chegar ao Sistema Único de Saúde (SUS) até dezembro deste ano.

“Essa vacina já é aplicada em duas doses, com diferença de 14 dias, para permitir uma maior produção de anticorpos. Com os testes, a duração ainda será determinada. Se precisará de uma dose anual ou não ainda devemos aguardar, mas estudos mostram que a vacina é efetiva”, disse Covas.

# Alzheimer é doença neurodegenerativa mais frequente entre as pessoas

Se você não tem um familiar com demência, certamente deve conhecer alguém que já cuidou de uma pessoa com Alzheimer e sabe que a experiência não é fácil. Doença neurodegenerativa mais frequente que existe, o problema afeta a memória, comportamento e outras funções mentais de forma progressiva. Nos estágios mais avançados, impede a pessoa de exercer suas atividades diárias, reconhecer os outros e se comunicar adequadamente.

“Muitas vezes é difícil de perceber as diferenças entre as alterações nas funções cognitivas resultado do processo natural do envelhecimento, com as alterações que poderão traduzir a instalação de um quadro patológico”, explica a geriatra da Unidade de Saúde Apevo, Eliane Ruzzante. É necessário estar atento aos sinais, sendo que a cada quatro segundos uma pessoa é diagnosticada com demência no mundo e o número de novos casos aumenta conforme as pessoas vivem mais.

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil o Alzheimer afeta cerca de 33% da população com mais de 85 anos. Mulheres são as maiores vítimas da doença, em parte por terem uma expectativa de vida mais alta. A estimativa é que, em 2050, o número de brasileiros com a doença chegue a 4 ou 5 milhões (atualmente são 1,2 milhão).

“Alguns sinais de alerta aos quais devemos ficar atentos, são: perda de memória recente; dificuldade em planejar ou resolver problemas; dificuldade em tomar decisão; desorientação, perda de noção do tempo e espaço; problemas de linguagem; trocar as coisas de lugar; afastamento da vida social e do trabalho; discernimento fraco ou diminuído; alterações do humor e de personalidade; ansiedade e depressão”, ressalta Eliane.

## Fases da doença

O Alzheimer é uma doença que possui evolução

progressiva dos sintomas, apesar de alguns pacientes apresentarem períodos de maior estabilidade. De acordo com Eliane Ruzzante, o tratamento pode retardar a evolução e deve ser iniciado precocemente.

“A evolução do Alzheimer pode ser dividida em quatro fases: leve, moderada, grave e terminal. Apenas um diagnóstico clínico é capaz de identificar em qual fase o paciente se encontra”, diz a geriatra. Na fase leve, ocorre alterações na memória, personalidade e nas habilidades visuais e espaciais; podendo aparecer sinais de depressão e diminuição do interesse por atividades. Na fase moderada, os sinais começam a ser mais evidentes e os pacientes passam a ter dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos, além de se tornarem agitados e terem insônia. “Esquecimentos de fatos importantes, nomes de pessoas próximas, incapacidade de viver sozinho, são comuns nessa fase”, completa a profissional.

Na fase grave, há resistência na execução de tarefas diárias; incontinência urinária e fecal; dificuldade para comer e deficiência motora progressiva, o que faz com que o paciente necessite de cadeiras de rodas ou torne-se acamado. Na fase terminal, os sinais são: restrição ao leito; mutismo; dor à deglutição e infecções recorrentes. “Exames devem ser feitos para obtermos um diagnóstico diferencial de outras demências e doenças metabólicas. Como, por exemplo: exames de sangue, tomografias ou ressonâncias magnéticas. A avaliação neuropsicológica envolve testes psicológicos para verificar o funcionamento cognitivo”, explica Eliane.

## Fatores de risco

A identificação precoce dos fatores de risco e da Doença de Alzheimer são essenciais para um melhor resultado terapêutico e prognóstico dos casos. Alguns fatores de risco são: idade e histórico familiar – a demência é mais

provável se a pessoa tem algum familiar que já sofreu do problema; baixo nível de escolaridade; sexo; doenças crônicas e estilo de vida; e traumatismos.

Não há uma forma de prevenção específica, mas os especialistas acreditam que manter-se ativo e ter uma boa vida social, regada a bons hábitos e estilos, pode retardar até mesmo inibir a manifestação da doença.

Atividades como: estudar, ler, pensar, fazer exercícios de aritmética, jogos inteligentes, atividades em grupo, entre outras, podem ajudar na prevenção.

Não há cura para o Alzheimer, mas os tratamentos têm como objetivo adiar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida do paciente. No estágio inicial, porém, é possível que haja uma melhora nos sintomas.

Evidências apontam que a estimulação cognitiva, social e física ajudam na manutenção das habilidades, além de melhorar o bem-estar dos pacientes. O tratamento do Alzheimer é multidisciplinar.

“Cada fase da doença e seus cuidados são sempre um desafio. Ao suspeitar da doença, procure seu médico para fazer o diagnóstico e iniciar precocemente o tratamento”, conclui a geriatra Eliane Ruzzante.



Geriatra da Unidade de Saúde Apevo, Eliane Ruzzante





# Maria Fumaça encerra programação de Turismo 2020



Passeio para a locomotiva acontece em dezembro

Para encerrar a programação de turismo da Apevo em 2020, a associação levará seus visitantes para um passeio de Maria Fumaça. Programada para o dia 20 de dezembro, a excursão promete momentos de lazer e diversão.

Há poucos lugares para os interessados em participar da excursão realizada pelo Turismo da Apevo. No pacote da associação, estão inclusos: transporte de ida e volta com serviço de bordo, ingresso para a locomotiva Maria Fumaça com café da manhã, almoço em churrascaria e passeio na cidade de Pedreiras, com tarde livre para compras.

O passeio será no sábado e o ônibus da Betina Turismo estará na frente da associação, por volta de 7h, para buscar os turistas. Da Apevo o grupo segue rumo à Estação Anhumas, em Campinas, onde embarca na locomotiva a vapor Maria Fumaça.

O passeio de trem é operado pela ABPF (Associação Brasileira de Preservação Ferroviária) – Regional Campinas desde 1984, que possui duas locomotivas: a Alco CP 905, fabricada em 1958; e a GM-EMD GL8 CM 57, de 1960. São trens que marcaram a época da transição da tração a vapor para a então moderna tração



Novidade no passeio é o café da manhã a bordo

a diesel e totalmente restaurados com as cores originais da ferrovia.

## Percurso

Os turistas terão muitas atrações durante o percurso de Campinas até Jaguariúna, mas antes do embarque conhecerão o funcionamento da Maria Fumaça: desde a queima de lenha até a importância da areia nas ferrovias. O trajeto acontece nos trilhos da Companhia Mogiana de Estradas de Ferro e, ao longo da viagem, os monitores irão contar histórias da companhia, sobre as fazendas que cercam o local, estações e outras informações.

É também durante o trajeto que as ferromoças e o sorveteiro “seu” Salvador circulam pelo trem, oferecendo uma infinidade de lembranças do passeio e sorvetes que fazem a alegria da criançada.

O Trio Maria Fumaça é outra atração que acontece durante o percurso. O grupo apresenta músicas clássicas, como “Trem das Onze”. Nessa hora, os turistas podem cantar e dançar com o trio.

A novidade na excursão da Apevo este ano é o café da manhã que será servido a bordo da locomotiva. Os

lanches são servidos durante todo o percurso.

Ao longo da viagem, os turistas irão conhecer seis estações: Anhumas, Pedro Américo, Tanquinho, Desembargador Furtado, Carlos Gomes e Jaguariúna – onde são encerradas as atrações. No destino final, o grupo poderá visitar o museu da estrada de ferro e de lá embarcará para Pedreira.

## Pedreira

Pedreira é conhecida como “Capital da Porcelana” devido sua forte economia ter sido baseada na venda de artigos de porcelana. Na cidade, o grupo irá almoçar na Churrascaria Pampas, que oferece um mini rodízio de churrasco, depois terá a tarde livre para compras e passeio na cidade.

Pedreira possui mais de 500 lojas especializadas na venda de porcelanas e são instaladas em pontos de fácil acesso. No comércio da cidade é possível encontrar: louças, porcelanas, vidros, artigos de madeira, alumínio, gesso, resina, peças artísticas, utilitárias e de decoração.

Além das compras, Pedreira tem suas atrações turísticas, como: Zoobosque, Complexo Turístico Morro do Cristo, Museu Histórico, Museu da Porcelana, Observatório Astronômico, Feira de Arte e Artesanato.

## Últimos lugares

Com pagamento facilitado, associados e dependentes Apevo possuem descontos na compra do pacote para a locomotiva a vapor Maria Fumaça. Informações e reservas com Viviane Marteletto Padilha, pelo WhatsApp (15) 99605-3037.

Em 2020, foram planejadas cerca de 10 viagens, mas, devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), a associação teve que se reorganizar. Pensando no bem estar de seus turistas, algumas viagens foram canceladas e serão remarçadas para o próximo ano.

## Apevo promove sorteio de passeio gratuito dia 30 de setembro

O Departamento de Turismo da Apevo realiza, dia 30 de setembro, o sorteio que irá contemplar um associado com duas passagens com tudo pago para Maria Fumaça. O sorteio será transmitido ao vivo no Facebook da Apevo ([www.facebook.com.br/ApevoOficial](http://www.facebook.com.br/ApevoOficial)), às 14h. De janeiro à março, os associados que pagaram as

mensalidades ganharam um ou mais cupons para concorrer ao passeio. De acordo com a coordenadora do Turismo, Viviane Marteletto, a ideia é realizar mais sorteios como esse no próximo ano. “É uma forma de presentear o associado pelo companheirismo e confiança que deposita na Apevo. Apesar da pandemia,

mantivemos o prêmio e a viagem. Tenho certeza que teremos momentos de lazer e diversão à borda da locomotiva, que virou tradição na nossa programação”, ressalta.

Informações com Viviane, pelo WhatsApp (15) 99605-3037.



# VIAJE COM A APEVO

Pagamento parcelado no cartão de crédito ou boleto bancário  
Informações com Viviane Marteletto | WhatsApp (15) 99605-3037



## POÇOS DE CALDAS - MINAS GERAIS

Data: 31 de outubro (sábado)

Inclui: transporte de ida e volta, café da manhã, almoço e visita aos pontos turísticos

Associados: R\$ 160 | Não associados: R\$ 210



## ÁGUAS DE LINDOIA - SÃO PAULO

Data: 20 a 22 de novembro (6ªf. à domingo)

Inclui: transporte de ida e volta, hospedagem no hotel Mantovani com pensão completa e bailes temáticos, visita aos pontos turísticos e à Serra Negra (SP) e Monte Sião (MG)

Associados: R\$ 630 | Não associados: R\$ 700



## MARIA FUMAÇA - CAMPINAS

Data: 20 de dezembro (domingo)

Inclui: transporte de ida e volta, ingresso da locomotiva com café da manhã, almoço na churrascaria e visita a Pedreira

Associados: R\$ 195 | Não associados: R\$ 260







## Prefeitura recebe cadastro de interessados na isenção do IPTU



Foto: Secom Votorantim

pensionistas e portadores de hanseníase podem solicitar a isenção do pagamento do IPTU (Imposto Predial Territorial e Urbano) junto à Prefeitura de Votorantim. A data do cadastro foi adiada para os meses de setembro e outubro, diferente dos anos anteriores, que acontecia em julho, devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19).

O cadastro é apenas para novas isenções. Quem estava isento do pagamento do IPTU 2020 teve a renovação automática do benefício, sem a necessidade de comparecimento ao Paço para atualização cadastral.

A solicitação pode ser feita pessoalmente na prefeitura, no setor "Cadastro Imobiliário" ou pelo e-mail: [cad\\_imobiliaria@votorantim.sp.gov.br](mailto:cad_imobiliaria@votorantim.sp.gov.br). É necessário apresentar ou enviar: cópias de RG e CPF ou CNH do proprietário, compromissário do

representante ou procurador; cópia de demonstrativo de valores (carnê IPTU/ folha dois); cópia de comprovante de endereço recente; cópia da matrícula atualizada, contrato, escrituras; demonstrativo de crédito de benefício e certidão de casamento. Os aposentados e pensionistas do INSS (Instituto Nacional de Seguro Social) devem apresentar INFBEN ou demonstrativo de crédito do benefício. Já os aposentados e pensionistas servidores públicos precisam apresentar cópia do holerite.

Para requerer o benefício, os requisitos são: rendimento vigente de até três salários mínimos, somados aos rendimentos dos cônjuges; possuir um único imóvel e residir nele, sendo que a área total do imóvel somadas as do terreno e construída (coberta) não deve ultrapassar 475m<sup>2</sup>.

Municípios já podem solicitar a isenção do IPTU

De 1º de setembro até 30 de outubro, aposentados,

## Tradicional Festa Junina Beneficente de Votorantim é cancelada

Devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), a 105ª Festa Junina Beneficente de Votorantim foi cancelada. A Viva Mais Entretenimento, empresa responsável pela organização do evento, divulgou uma nota no dia 20 de agosto.

Inicialmente, o evento aconteceria entre os dias 3 e 28 de junho. Porém, devido à pandemia do novo coronavírus (Covid-19), foi transferido para o período de 13 de novembro a 8 de dezembro.

O cancelamento do evento visa garantir a segurança do público e trabalhadores, tendo em vista o atual cenário vivido pelos brasileiros e a falta de vacina para combater o vírus. "É com muito pesar que trazemos a informação, já que a festa também é importante fonte de renda para as entidades beneficentes atendidas, bem como para

diversas famílias, já que emprega milhares de pessoas direta e indiretamente", diz um trecho do texto.

De acordo com a Viva Mais, o valor dos ingressos adquiridos serão devolvidos integralmente. O reembolso será por meio da plataforma Mercado Pago e para reaver o dinheiro, é necessário criar uma conta no aplicativo, com o mesmo e-mail cadastrado na Eventbrite (empresa responsável pela venda dos ingressos on-line).

O valor será disponibilizado na conta no período de 30 dias úteis. Depois, é possível transferir a quantia para qualquer outra conta bancária.

Em caso de dúvidas, a recomendação é entrar em contato com o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Eventbrite, pelo e-mail: [sac@eventbrite.com.br](mailto:sac@eventbrite.com.br).



Empresa cancela edição 105 da Festa Junina devido pandemia

## Governo municipal inaugura policlínica no bairro Jardim Paulista



Foto: Secom Votorantim

Policlínica é inaugurada com diversas especialidades

A Prefeitura de Votorantim inaugurou, no mês de agosto, uma nova Policlínica Municipal. Com isso, o Centro de Especialidades Médicas, localizado no centro da cidade,

mudou de endereço e os atendimentos passam a ser no bairro Jardim Paulista.

A policlínica reúne diversas especialidades, com ambulatório e realização de diagnósticos. A unidade está em funcionamento desde o dia 17 de agosto, das 7h às 17h, no prédio localizado entre as ruas Ana Rosa de Paula e Deonísio Gramado Carreiro, no Jardim Paulista.

"Os agendamentos de consultas, exames e procedimentos serão realizados pela Central Integrada de Regulação de Vagas e, quando o paciente já estiver em tratamento, o agendamento será no próprio balcão da Policlínica", destacou a secretária da Saúde, Rose Massa.

A policlínica foi reformada sem custo para a prefeitura, devido uma parceria com a iniciativa privada. O local passou por melhorias, como: reforma das paredes e alicerces, nova pintura interna e externa, bem como reparos na rede elétrica e hidráulica.

### Atendimentos e especialidades

A Policlínica Municipal conta com as especialidades: cardiologia; endocrinologia adulto e infantil; cirurgia plástica; oftalmologia; cirurgia vascular; urologia; gastroenterologia; neurologia; otorrinolaringologia; pneumologia infantil; obstetrícia de risco; ginecologia especializada; ortopedia; oncologia e pediatria especializada.

O espaço também tem convênio com a Pontifícia Universidade Católica (PUC) de São Paulo, campus Sorocaba, no qual os médicos da faculdade realizam consultas de dermatologia, neurologia infantil, reumatologia e gastroenterologia infantil, conforme explica a Secretária da Saúde. Além das agendas de atendimento médico, são oferecidos os serviços do programa "Bebê Saudável" e exames de ultrassonografia, incluindo com dopler e ecocardiografia.

## Cidade registra 175 casos de dengue e segue com ações de combate

A Secretaria da Saúde de Votorantim (Sesa) registrou 175 casos de dengue e segue com as medidas de combate aos criadouros do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor da dengue, chikungunya e zika vírus. De acordo com o Departamento de Vigilância Epidemiológica, foram 1.096 notificações e, dos casos confirmados, 7 são importados (adquiridos em outros municípios).

Em agosto, os agentes de endemias do Centro de Controle de Zoonoses realizam visitas à imóveis na região do bairro Parque Bela Vista. Eles também vistoriam constantemente os Pontos Estratégicos (PE) da cidade, que são as borracharias, oficinas mecânicas, funilarias, galpões de materiais recicláveis, bem como os

Imóveis Especiais (IE), espaços que oferecem maiores riscos a população por uma incidência grande de possíveis criadouros.

Conforme a Sesa, os moradores são orientados a manter diariamente a ação de eliminar os criadouros do mosquito. Além das ações, a Secretaria de Serviços Públicos (Sesp) realiza serviços de limpeza, capinação, roçagem, além de retirada de entulho e materiais inservíveis em diversos pontos da cidade.

A Sesa orienta que, ao apresentar os sintomas da doença (como febre alta, dor de cabeça, dor atrás dos olhos e dores no corpo) o munícipe procure de imediato pela Unidade de Saúde (UBS) mais próxima de sua residência.



Agentes percorrem residências para eliminar focos do mosquito

## CRLV passa a ser digital e proprietários podem imprimir em casa

Proprietários de veículos agora podem imprimir o Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) em suas residências. Desde o dia 8 de maio, está disponível a versão digital do documento no Portal de Serviços do Denatran ([portalservicos.denatran.serpro.gov.br](http://portalservicos.denatran.serpro.gov.br)), aplicativo de celular Carteira Digital de Trânsito (CDT) ou no site do Detran São Paulo.

Motoristas que fizeram o licenciamento antes de 8 de maio, pode verificar se a versão digital está disponível no site do Detran.

Para impressão do documento, é necessário estar em dia com as obrigações e débitos do veículo junto aos órgãos de trânsito. O documento pode ser guardado no celular

ou emitido em papel. Na segunda opção, é necessário que a impressão seja feita com qualidade, uma vez que o QR Code deve estar legível.

### Passo a passo

O primeiro passa para a obtenção do CRLV digital é efetuar o pagamento do licenciamento. Com o número do Renavam, o proprietário do veículo pode pagar a taxa pelo aplicativo de celular, na lotérica ou no caixa eletrônico.

Com o comprovante de pagamento, o segundo passo é entrar no site do Detran ([www.detran.sop.gov.br](http://www.detran.sop.gov.br)), ir no menu "Veículos", depois em "Licenciamento Eletrônico"

e fazer um cadastro. Após o procedimento, será gerado um arquivo em PDF do licenciamento e é só baixar e imprimir.

Em setembro, devem fazer o licenciamento proprietários de veículos de passageiros, ônibus, reboques ou semirreboques com placa final 7 e caminhões com placas finais 1 e 2.

No site <https://www.ipva.fazenda.sp.gov.br/ipvanet/> é possível consultar os débitos dos veículos e <https://www.detran.sp.gov.br/wps/portal/portaldetran/cidadao/veiculos/servicos/pesquisaDebitosRestircoesVeiculos> possíveis restrições. No estado de São Paulo, a taxa de emissão do CRLV é no valor de R\$ 93,87.



**JORNAL DA APEVO: ANUNCIE AQUI**

**Se você viu, seu cliente também verá!**

**Entre em contato pelo telefone (15) 99820-5828 - Thaís Marques**





# Saúde Apevo completa 7 anos com mais de 37 mil atendimentos



Atendimento na Unidade de Saúde antes da pandemia

Com o intuito de oferecer qualidade de vida com custo abaixo do mercado, a Apevo fundou, em 2013, sua primeira Unidade de Saúde. No próximo dia 20 de setembro, a clínica completa sete anos de funcionamento. No decorrer dos anos, mais de 37 mil pessoas já passaram com algum profissional nas mais de 20 especialidades disponíveis.

A Unidade de Saúde também promoveu diversas campanhas na área, entre elas: a densitometria óssea, realizada duas vezes e que reuniu mais de 300 pacientes; e a campanha “Novembro Azul”, em 2019, que atingiu cerca de 100 associado.

Atualmente, a clínica conta com 23 profissionais, entre psiquiatra, psicóloga, acupunturista, geriatra, urologista, fisioterapeuta, dentista, reumatologista, dermatologista, podóloga, cardiologista, vascular, ortopedista, ginecologista, esteticista, massagista, clínico geral, endocrinologista e fonoaudióloga. Os valores das consultas médicas podem ser até cinco vezes menores que o valor do mercado.

Devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), os profissionais suspenderam os atendimentos presenciais e o retorno foi gradual. Sendo assim, em 2020, foram 1.294 atendimentos. Para evitar a propagação do vírus, os agendamentos passaram a ser feitos com intervalo entre um paciente e outro; a unidade oferece álcool em gel para higienização das mãos; deve ser respeitada uma distância entre os pacientes na sala de espera e é obrigatório o uso de máscaras de proteção.

O prédio da Unidade de Saúde, localizado na rua Sebastião Lopes, 97 - Centro de Votorantim, tem 300 m<sup>2</sup> e oferece: recepção, sala de espera, consultórios médicos, sala para esterilização de materiais e banheiros amplos e adaptados para deficientes.

## Médicos externos

Desde sua fundação, a Apevo vem firmando parcerias com diversas entidades e profissionais para oferecer o melhor para seus associados e dependentes. O maior investimento da associação está na área da saúde que hoje conta com mais de 80 parceiros.

Além da Unidade de Saúde, há também diversas parcerias com médicos, clínicas, laboratórios, farmácias e

ópticas que concedem descontos especiais para as pessoas que fazem parte do quadro associativo. Alguns parceiros também praticam os mesmos valores da Unidade de Saúde, porém atendem em seus próprios consultórios e é necessário retirar uma guia de atendimento na unidade, mediante apresentação da carteirinha Apevo.

Esses profissionais são: o alergologista João Vicente Giorni; os clínicos gerais José Antônio Ayres e José Vicente de Camargo (também é cardiologista); as dermatologistas Telma Regina Alvarez e Mariel Moreno Pato; a endocrinologista Natalia Gonçalves Rodrigues; o geriatra Venilton Firmino de Souza; os neurologistas Luiz Carlos Ataíde e Otávio Tuollo; as clínicas de oftalmologia Omine, Mutton e Instituto da Visão, além dos oftalmologistas Reinaldo Nishimura e Rodrigo Arcari de Araujo; o ortopedista Ildefonso Mora Neto e o Instituto Sorocaba de Ortopedia (ISO) e a otorrinolaringologista Denise Pretel Giorni.

As guias devem ser retiradas na Unidade de Saúde Apevo.

## Parceiros externos

A associação também conta com parceiros externos, que oferecem descontos de até 60% para associados e dependentes Apevo. Para receber o desconto é necessário apresentar a carteirinha da associação e estar com o pagamento em dia.

Entre esses profissionais são: a Pró-Ouvir e Microsom Aparelhos Auditivos; a doula e acupunturista Tatiane Martin Del Rio Parducci; o alergologista, clínico geral, homeopata e pneumologista Antônio Itamar Pitombeira; o gastroenterologista Paulo José Vieira; o ginecologista Carlos Eduardo Bastos; massoterapeuta Thiago Campos Parducci; nutricionista Janaína Kelly Barboza Matteis e o vascular Eduardo Facini.

Em Votorantim, na área de ortodontia, a associação tem parceria com os profissionais Ana Cláudia Bernardes, César Eduardo Ribeiro e Patrícia Arruda Ribeiro, Ismara Beirão G. Costa, Intrabucal, Odontoclinic, Clínica Campos Giglio Odontologia, Gou Odonto e Maki Radiologia; em Sorocaba: José Tadeu Perbellini, Rosana C. Fernandes, Vivian M. S. de Souza e Radiologia Odontológica Sorocaba.

Na área da fisioterapia, há dois profissionais: Anderson Alexandre de Magalhães, que também atende home care, e Angélica Aparecida Viana. A associação ainda conta com uma parceria com a ADV (Associação dos Deficientes de Votorantim) Viva Legal, que concede descontos nas sessões de hidroterapia.

Na área de oftalmologia, a Apevo mantém parceria com o BOS (Banco de Olhos de Sorocaba), com 50% de desconto nas consultas, e o Instituto da Visão, além da profissional Helen Cristiane Franco, que atende em Sorocaba e José Garcia da Costa Filho, em Votorantim. Associados que procuram atendimento na área de ortopedia possuem descontos na Clínica Nossa Senhora do Carmo, em Sorocaba.

As podólogas parceiras são: Luciana Cardoso (que atende a domicílio), Maitê Altéa e a clínica FeetConfort.

Profissionais da área da psicologia: Ana Finoti e Fernando Ribeiro de Lira, que atendem em Votorantim. Na área de terapia, há atendimentos com Thaís Vanessa de Oliveira e Eliana di Renzis, ambas em Votorantim.

Associados que procuram por serviços de ambulância, podem acionar a H-Med. Hospitais com parceria com a Apevo são o Santo Antônio e o Instituto Moriah, ambos em Votorantim.

## Laboratórios e farmácias

Exames laboratoriais e de imagem costumam custar caro para os pacientes. Pensando nisso, a associação firmou parceria com a Biolabor, SID – Serviços de Imagem e Diagnóstico, Labormed, Souza Áreas, Vida Diagnósticos e Votolab. Os descontos variam de 5 a 60%.

A associação também possui parceria com quase todas as farmácias de Votorantim. Algumas empresas concedem descontos nas unidades localizadas na cidade e região, como a Farma Ponte, Farmamed e Drogasil. As demais redes parceiras são: Botica Fórmulas, Crystal Fórmulas, Drogamyl, Farma Conde, Farma Pro-Art, Farma Vem e Phito Fórmulas.

## Óticas e convênio médico

As óticas parceiras da Apevo estão localizadas em Votorantim e Sorocaba, sendo: Óticas Único, Atual, Bela Vista, Diniz, Matheus, Officer e Pontual. Os descontos variam de 10 a 30% e são aplicados na aquisição de lentes de visão simples ou de grau e também na forma de pagamento dos produtos.

Os contatos desses parceiros estão no site da associação, na aba Parceiros.

A Apevo também possui parceria com o convênio médico Fênix Medical, que passou por uma reformulação em 2016. Mais de 1.500 vidas de associados e dependentes da associação são cuidadas pelos médicos da empresa.

Em parceria com a associação, o convênio possui valores abaixo do mercado, sendo o mais barato e atendendo Votorantim e região.



Urologista Fábio Sousa promoveu a campanha Novembro Azul em 2019

## Dermatologista retoma consultas presenciais a partir de setembro
























A dermatologista Telma Regina Alvarez retoma os atendimentos presenciais na Apevo em setembro. Com isso, o quadro de profissionais da Unidade de Saúde está completo e associados e dependentes podem agendar consultas com os profissionais que atendem no local.

Pessoas que fazem parte do quadro associativo da Apevo possuem descontos nas consultas. Os valores praticados na Unidade de Saúde estão abaixo do mercado, uma vez que os profissionais também prestam atendimentos em clínicas e convênios médicos particulares.

A Unidade de Saúde segue todos os protocolos de segurança do Ministério da Saúde e governo estadual para evitar a propagação do novo coronavírus (Covid-19). Na entrada da clínica, há um display com álcool em gel para higienização das mãos, adaptado para pessoas com deficiência física; os assentos da sala de espera são demarcados para que seja respeitada a distância mínima entre as pessoas e a associação ressalta a obrigatoriedade do uso da máscara de proteção no espaço.

Para se associar e usufruir dos serviços de qualidade é necessário apresentar RG, CPF e comprovante de endereço do titular e dependentes (filhos menores de 18 anos e cônjuges). Aposentados devem apresentar também o número do benefício. Durante a pandemia, a inscrição de novos associados está sendo realizada apenas na Unidade de Saúde, assim como o agendamento de consultas e exames, que fica na rua Sebastião Lopes, 97 – Centro de Votorantim. Informações pelo telefone (15) 3353-9800 ou WhatsApp (15) 99788-0559.

## PROFISSIONAIS E ESPECIALIDADES DA UNIDADE DE SAÚDE APEVO

 <b>Ana Paula A. Ribeiro</b> Psiquiatra	 <b>Jéssica Adrieli</b> Fisioterapeuta	 <b>Norberto Martins</b> Cardiologista
 <b>Adriana dos Anjos</b> Podóloga	 <b>Joelma Rodrigues</b> Podóloga	 <b>Raimundo Vito</b> Ortopedista
 <b>Carolina C. de Souza</b> Psicóloga	 <b>Laura Casagrande</b> Ginecologista	 <b>Regina Teixeira</b> Podóloga
 <b>Eliane de Ambrósio</b> Geriatra	 <b>Maria Auxiliadora</b> Esteticista	 <b>Telma Alvarez</b> Dermatologista
 <b>Fábio Oliveira</b> Urologista	 <b>Maria da Glória</b> Reumatologista	 <b>Thaís Mansur</b> Fisioterapeuta
 <b>Flávia Caldini</b> Otorrinolaringologista	 <b>Maurício Salzano</b> Dentista	 <b>Vanessa Gonçalves</b> Fonoaudióloga
 <b>Flávia Cassandre</b> Dentista	 <b>Marcelo Scudeler</b> Vascular	 <b>Vera L. Gonsalves</b> Massoterapeuta
 <b>Verônica B. Dieguez</b> Clínica geral	 <b>UNIDADE DE SAÚDE APEVO</b> Rua Sebastião Lopes, 97 - Centro - Votorantim Telefone: (15) 3353-9800   WhatsApp: (15) 99788-0559	





## Brasil celebra 198 anos de independência de Portugal



Imagem: Toda Matéria

Pintura retrata a independência do Brasil

No dia 7 de setembro, o Brasil celebra 198 anos da sua independência de Portugal. O ano era 1822 e, às margens do Rio Ipiranga, Dom Pedro I declarou o país livre da coroa portuguesa.

Eventos iniciados em 1808, ano em que a família real portuguesa, fugindo das tropas francesas que invadiram Portugal, mudou-se para o Brasil, culminaram na declaração da independência. Dom João VI, rei de Portugal, autorizou a abertura dos portos brasileiros às nações amigas, permitiu o comércio entre os brasileiros e os ingleses como medidas de destaque no âmbito econômico, entre outras medidas.

Apesar dos grandes avanços, a chegada da família real trouxe uma série de insatisfações por meio da Revolução Pernambucana de 1817, como: aumento de impostos e interferência na administração da capitania.

A Revolução Pernambucana foi reprimida violentamente e, três anos depois, D. João VI teve que lidar com as insatisfações em Portugal, que se manifestaram em Revolução Liberal do Porto de 1820. Foi o ponto de partida do processo de independência do Brasil.

Portugal vivia uma forte crise, tanto política quanto econômica, em consequência da invasão francesa. Além

disso, havia uma forte insatisfação em Portugal por conta das transformações que estavam acontecendo no Brasil, sobretudo com a liberdade econômica que o país havia conquistado.

A Revolução Liberal de Porto foi organizada pela burguesia portuguesa inspirada em ideias liberais. Um dos objetivos era o retorno do rei para Portugal e a exigência de restabelecimento do monopólio comercial sobre o Brasil. O que causou grande insatisfação.

Pressionado pelos acontecimentos, D. João VI retornou ao país em 26 de abril de 1821. Acompanhado de cerca de 4 mil pessoas, o rei levou consigo uma grande quantidade de ouro e diamantes que estavam nos cofres do Banco do Brasil. Com seu retorno, Pedro de Alcântara (D. Pedro I) foi transformado em regente do Brasil.

### Processo de independência

As exigências das Cortes portuguesas e o tratamento desrespeitoso em relação ao Brasil fizeram com que os brasileiros resistissem, reforçando a ideia de separação dos países. Uma das exigências dos portugueses era o retorno de D. Pedro I.

Em dezembro de 1821, chegou uma ordem exigindo seu retorno. Em janeiro de 1822, durante uma audiência do Senado, um documento com mais de 8 mil assinaturas foi entregue a D. Pedro. O documento exigia a permanência do príncipe no Brasil.

Supostamente motivado por isso, D. Pedro disse palavras que entraram para a história do país: “Como é para bem de todos e felicidade geral da nação, estou pronto; diga ao povo que fico”. Os historiadores não sabem ao certo se essas palavras foram mesmo ditas por D. Pedro, mas, de toda forma, esse acontecimento marcou o “Dia do Fico”.

O rompimento ficou cada vez mais evidente com algumas medidas aprovadas no Brasil. Em maio de 1822,

foi decretado o “Cumpra-se”, medida que determinava que as leis e as ordens decretadas em Portugal só teriam validade no Brasil com o aval do príncipe regente. No mês seguinte, em junho, foi determinada a convocação de eleição para a formação de uma Assembleia Constituinte no Brasil.

A relação das Cortes portuguesas com as autoridades brasileiras permaneceu irreconciliável e prejudicial aos interesses dos brasileiros. Em 28 de agosto de 1822, ordens de Lisboa chegaram ao Brasil com a mensagem que o retorno de D. Pedro para Portugal deveria ser imediato. Além disso, anunciava-se o fim de uma série de medidas em vigor no Brasil e tidas pelos portugueses como “privilégios” e os ministros de D. Pedro eram acusados de traição.

A ordem lida por Maria Leopoldina – princesa e esposa de D. Pedro – a convenceu da necessidade do rompimento com Portugal e, em 2 de setembro, organizou uma sessão extraordinária, assinou uma declaração de independência e a enviou para o regente que estava em viagem a São Paulo. O mensageiro, chamado Paulo Bregaro, alcançou a comitiva de D. Pedro, na altura de São Paulo, quando estavam próximos ao Rio Ipiranga.

Na ocasião, D. Pedro I estava sofrendo de problemas intestinais (que não se sabe sua origem específica). O príncipe regente leu todas as notícias e ratificou a ordem de independência com um grito às margens do Rio Ipiranga, conforme registrado na história oficial. Atualmente, os historiadores não têm evidência que comprovem o grito do Ipiranga.

O 7 de setembro não encerrou o processo de independência do Brasil. Esse processo seguiu-se com uma guerra de independência e nos meses seguintes acontecimentos importantes aconteceram, como a Aclamação de D. Pedro como imperador do Brasil, no dia 12 de outubro, e sua coroação que aconteceu no dia 1º de dezembro.

## Primavera: estação das flores tem início dia 22 de setembro

Dia 22 de setembro, às 10h31, a primavera terá início no Brasil. A estação das flores segue até 21 de dezembro, quando o verão começa em nosso país. Além das duas, estações temos durante o ano outono e o inverno, sendo que cada uma das estações trazem diferentes características para o clima e a natureza.

A primavera é considerada a mais colorida e florida e, para muitos, a mais agradável. Nesta época do ano, as flores desabrocham e a natureza mostra toda a sua beleza, trazendo o mundo à vida e aumentando a atividade da flora e da fauna.

O movimento de translação, responsável pelo deslocamento da Terra ao redor do Sol, e a inclinação do eixo do planeta são responsáveis pela variação da incidência dos raios solares na superfície terrestre. Essa variação é traduzida em diferenciações de temperatura ao longo do ano, o que cria as estações.

A primavera é considerada, então, uma estação de transição do frio do inverno para o calor do verão. No Hemisfério Norte, acontece no primeiro semestre. Já no Hemisfério Sul, onde está o Brasil, é na segunda parte do ano.

### Quando acontece?

Em 2020, a primavera teve início no dia 20 de março no Hemisfério Norte e começará dia 22 de setembro na metade Sul do globo. Os períodos são “espelhados” um ao outro. Ou seja, enquanto for primavera no

Hemisfério Sul, será outono no Hemisfério Norte e vice-versa.

Na parte Sul, a “Primavera Austral”, como também é conhecida, se inicia durante o equinócio, terminando no solstício, em dezembro. O equinócio é o período do ano em que o dia e a noite tem a mesma duração, de modo que o eixo de rotação da Terra faz com que incidam raios solares de maneira homogênea em ambos os hemisférios.

Já o solstício é caracterizado pelo máximo de incidência de raios solares sobre um hemisfério específico. Ou seja, quando é verão no Norte e os raios do sol incidem perpendicularmente ao Trópico de Câncer, o Sul observa seu solstício de inverno, com menor incidência solar. Os equinócios de Outono e Primavera são períodos nos quais ambos os hemisférios recebem a mesma quantidade de radiação solar.

### Características

A primavera marca o início do aquecimento do clima após meses de inverno. Essas condições propiciam um início do período de reprodução de muitas árvores e plantas, o que faz com que a estação seja conhecida como “estação das flores”, colorindo a natureza.

Os animais e plantas tendem a sair de um estado de hibernação do inverno, reanimando-se e trazendo vida e movimento para a natureza.

Durante a primavera, os animais polinizadores, como as abelhas, ficam muito mais ativos, aumentando consideravelmente o ciclo reprodutivo das plantas. Isso coincide com o início do período de chuvas, que geralmente tem seu pico no verão. Assim, a umidade relativa do ar aumenta com o crescimento da temperatura, criando as condições ideais para a reprodução vegetal.

A primavera é, sem dúvidas, uma das épocas mais esperadas do ano. Sua temperatura amena e agradável, além da beleza trazida por essa estação, faz com que quase todo mundo se sintam muito bem!



Primavera é marcada pelas flores e cores

## Água na Boca

## Aprenda uma deliciosa receita de arroz primavera mais saudável



Foto: Conquiste sua vida

Arroz primavera saudável : a cara da estação

Assim como a estação das flores, o arroz primavera é um verdadeiro mix de cores e sabores. Apesar de possuir diferentes ingredientes e formas de preparo, que variam de gosto para gosto, a receita original é aquela que consegue reunir os mais diversos tipos de

legumes e vegetais ao prato: cenoura, milho, ervilha, tomate e pimentão.

A coluna “Água na Boca” apresenta uma versão mais saudável, receita da nutricionista Carine Rodrigues que usa o arroz integral no lugar do branco. Confira:

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 abobrinha cortada em cubos
- ½ xícara (chá) de milho
- ½ tomate picado
- ½ litro de caldo de legumes caseiro
- ½ colher (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

Lave o arroz sob água corrente e deixe escorrer. Em uma panela, coloque o caldo de legumes e leve ao fogo alto para esquentar. Acrescente o azeite e a cebola numa panela e refogue. Coloque o arroz na panela, acrescente o caldo fervendo, misture bem, abaxe o fogo e tampe a panela. Cozinhe cerca de 35 minutos. Retire a tampa da panela, acrescente os ingredientes restantes e mexa delicadamente. Se for preciso, acrescente um pouco de água. Cozinhe até que o arroz fique macio. Desligue o fogo e sirva a seguir. O arroz primavera pode ser servido acompanhado de uma proteína, como peixe ou peito de frango grelhado. Os purês de abóbora, batata ou inhame também pode fazer parte do prato.

**(Fonte: site Conquiste Sua Vida)**





## Apevo inicia programa de empréstimos de aparelhos de locomoção



Associado é o primeiro a emprestar os aparelhos

A Apevo dá início ao programa de empréstimos de aparelhos auxiliares na locomoção de seus associados, de

acordo com as necessidades. O objetivo é oferecer mais um benefício àqueles estão impossibilitados de se locomover e precisam desse tipo de serviço.

De acordo com Daniel Sentelhas, presidente da associação, foram adquiridas três cadeiras de rodas, duas cadeiras de banho e dois andadores para dar início ao projeto. Também foi elaborado um contrato que oferece mais segurança aos associados e a associação. “O empréstimo será apenas para associados ou dependentes, com prazo de três meses, podendo ser prorrogado por mais três”, comentou.

Sentelhas ressalta ainda a importância em se associar à Apevo para emprestar os equipamentos. “De imediato, os empréstimos serão apenas para quem faz parte do quadro associativo e está com as mensalidades em dia. Não associados devem se associar para usufruir desse e

demais benefícios da associação e seus parceiros”.

Os interessados em emprestar os equipamentos devem entrar em contato com a Apevo, que fica na rua Antônio Fernandes, 50 – Centro de Votorantim. O horário de funcionamento é de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h. Telefones (15) 3243-2410 ou (15) 99173-3316 – também WhatsApp.

### Arrecadação

A Apevo quer ampliar o serviço de empréstimos de aparelhos auxiliares de locomoção e objetivos que colaboram com a recuperação de pacientes. Para isso, está recebendo doações de equipamentos em bom estado de conservação. São aceitas cadeiras de rodas, de banho, bengalas, andadores e muletas.

## Salão de beleza Apevo conta com novas profissionais e serviços

O salão de beleza Apevo está com cara nova: a partir do dia 8 de setembro, o espaço passará a se chamar “Primer Beleza Apevo” e contará com o atendimento de novas profissionais. Localizado na sede da associação, o espaço será comandado por Silmara Dias e Adriana Lopes.

Silmara é cabelereira e esteticista há mais de 20 anos, com formação pelo instituto Barcelona Hair Academy, da Espanha; já Adriana atua como manicure, massagista e esteticista há mais de 5 anos. Elas irão atender homens, mulheres e crianças, prestando serviços como corte, escova, hidratação, química em geral, coloração, drenagem linfática, massagem modeladora, design de

sobrancelha, depilação, manicure e pedicure.

De acordo com as profissionais, não associados também podem frequentar o espaço, mas apenas associados e dependentes terão descontos nos serviços. Também serão feitas promoções e sorteios para contemplar aqueles que fazem parte do quadro associativo da Apevo. O atendimento será de segunda à sexta-feira, das 9h às 17h. Sábados e após o horário deve ser agendado com antecedência no próprio salão, na rua Antônio Fernandes, 50 – centro de Votorantim, pelo telefone (15) 3243-2410 ou WhatsApp (15) 99101-2548 (Silmara) e (15) 99709-1933 (Adriana).



Silmara e Adriana são as novas responsáveis pelo salão de beleza

### Curso de Inglês abre inscrições para novas turmas

O curso de Inglês da Apevo é mais uma atividade que está sendo retomada na associação. Com o retorno das aulas presenciais, a professora também abriu inscrições para novos alunos.

De acordo com a professora Ivete dos Santos Carvalho, as novas turmas terão início em meados de setembro, sem data confirmada. As aulas são individuais e seguem as normas de proteção para evitar o contágio pelo novo coronavírus (Covid-19).

A Apevo disponibilizou álcool em gel para higienização dos alunos e reforçou a limpeza da sala de aula e equipamentos utilizados. O uso de máscaras de proteção é obrigatório.

As inscrições são para turmas do Básico, Pré Intermediário II e Intermediário II. Sendo que as aulas do Pré Intermediário e Intermediário serão às sextas-feiras, das 15h às 17h e das 17h às 19h, respectivamente. O módulo Básico ainda será definido.

Os associados e dependentes interessados em participar das aulas podem se inscrever na Apevo, na rua Antônio Fernandes, 50 – Centro de Votorantim, telefone (15) 3243-2410 ou diretamente com a professora Ivete, pelo WhatsApp (15) 99727-2405.

### Academia da Apevo deverá ser inaugurada em janeiro

Nos últimos meses, a Apevo está preparando uma novidade para os associados e dependentes: sua própria academia. De acordo com o 2º tesoureiro da associação, Idair Carlos Modesto, a ideia é lançar a academia no mês de janeiro do próximo ano.

Durante a pandemia, que suspendeu as atividades da associação de forma temporária, a diretoria adquiriu equipamentos de ginástica e musculação, promoveu uma reforma no espaço onde será a academia, além de entrar em contato com profissionais da área para receber os alunos. A Apevo já comprou: bicicletas ergométricas, esteiras, pesos, estação de musculação, cadeira extensora sentada, cadeira abductora, supino inclinado, desenvolvimento de ombro, entre outros, somando mais de 30 novos equipamentos. Em agosto, também foram adquiridos armários de aço, com 16 nichos para que os frequentadores da academia guardem suas coisas durante a prática da atividade física.

A academia da Apevo será na rua Antônio Fernandes, 148 – Centro de Votorantim. No local, também são realizadas as aulas de ginástica e de dança. As novidades sobre a academia serão divulgadas no jornal mensal, site e Facebook da associação.

### Colônia de férias de Mongaguá reabre agenda para reservas

A partir do dia 1º de setembro, os associados interessados em alugar quartos na colônia de férias do Sindicato dos Imobiliários (Feticom), na praia de Mongaguá (São Paulo), podem fazer suas reservas na Apevo. De acordo com Elisabete Arruda, responsável pelas colônias, as diárias são para o mês de outubro, mas pode ser que aja disponibilidade para o mês de setembro. Mongaguá é um município localizado na região da Baixada Santista. A colônia de férias da Feticom é parceira da Apevo e oferece: café da manhã, almoço e jantar, além de contar com estacionamento próprio.

As reservas devem ser feitas diretamente na associação, na rua Antônio Fernandes, 50 – Centro de Votorantim. Informações com Elisabete pelos telefones (15) 3243-2410 ou (15) 99173-3316.

### Colônia de férias Apevo

A cidade de Ilha Comprida, onde a Apevo possui uma colônia de férias própria, segue fechada para turistas. Entretanto, a associação continua com as obras de ampliação e, em breve, reabrirá a agenda de reservas para os apartamentos disponíveis no local.

## Plano de saúde Fenix Medical terá redução no valor da mensalidade

Os associados que possuem plano da Fenix Medical em parceria com a Apevo terão uma redução de 10% no valor de suas mensalidades entre os meses setembro e dezembro de 2020. Essa redução foi estabelecida pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e tem validade a partir do dia 1 de setembro.

O diretor da ANS, Paulo Rebello, afirmou que a medida se deu porque houve redução de custos assistenciais na pandemia, pela redução da busca de cirurgias eletivas, por exemplo.

A redução do valor da mensalidade é válida para todos os tipos de planos, como individuais, familiares, coletivos,

empresariais e por adesão, independente do número de segurados.

Com isso, associados que possuem o plano da Fenix em parceria com a Apevo terão desconto no valor das mensalidades dos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro de 2020. Para os associados que já efetuaram o pagamento de suas mensalidades referente aos meses citados sem o desconto, a associação irá ressarcir a diferença. Basta ir até a Unidade de Saúde da Apevo - rua Sebastião Lopes, 97, Centro de Votorantim e procurar a coordenadora Sônia Quintino.

Os diretores da ANS afirmaram que a avaliação dos

impactos desta suspensão, além de possíveis medidas futuras de “reequilíbrio” dos contratos, serão feitas em outro momento, sem fixar uma data.

Idair Carlos Modesto, diretor tesoureiro da Apevo, informa que a associação estará atendendo a todos os seus associados para explicar essas alterações e realizar os ressarcimentos daqueles que já tenham pago os meses mencionados. “Os valores aplicados entre setembro e dezembro voltam a ser aqueles aplicados em dezembro de 2019, ou seja, sem o reajuste aplicado a partir de janeiro de 2020”, comentou.



Sede Apevo



Viagens



Coral



Ginástica



Dança



Informática



Inglês



Apevo Saúde

**Faça parte da família Apevo: associe-se!**

Mensalidades: R\$ 15

Atendimento na Unidade de Saúde Apevo:

Rua Sebastião Lopes, 97 - Centro | Telefone (15) 3353-9800

