

**INFORMATIVO**

# **AAAAB**

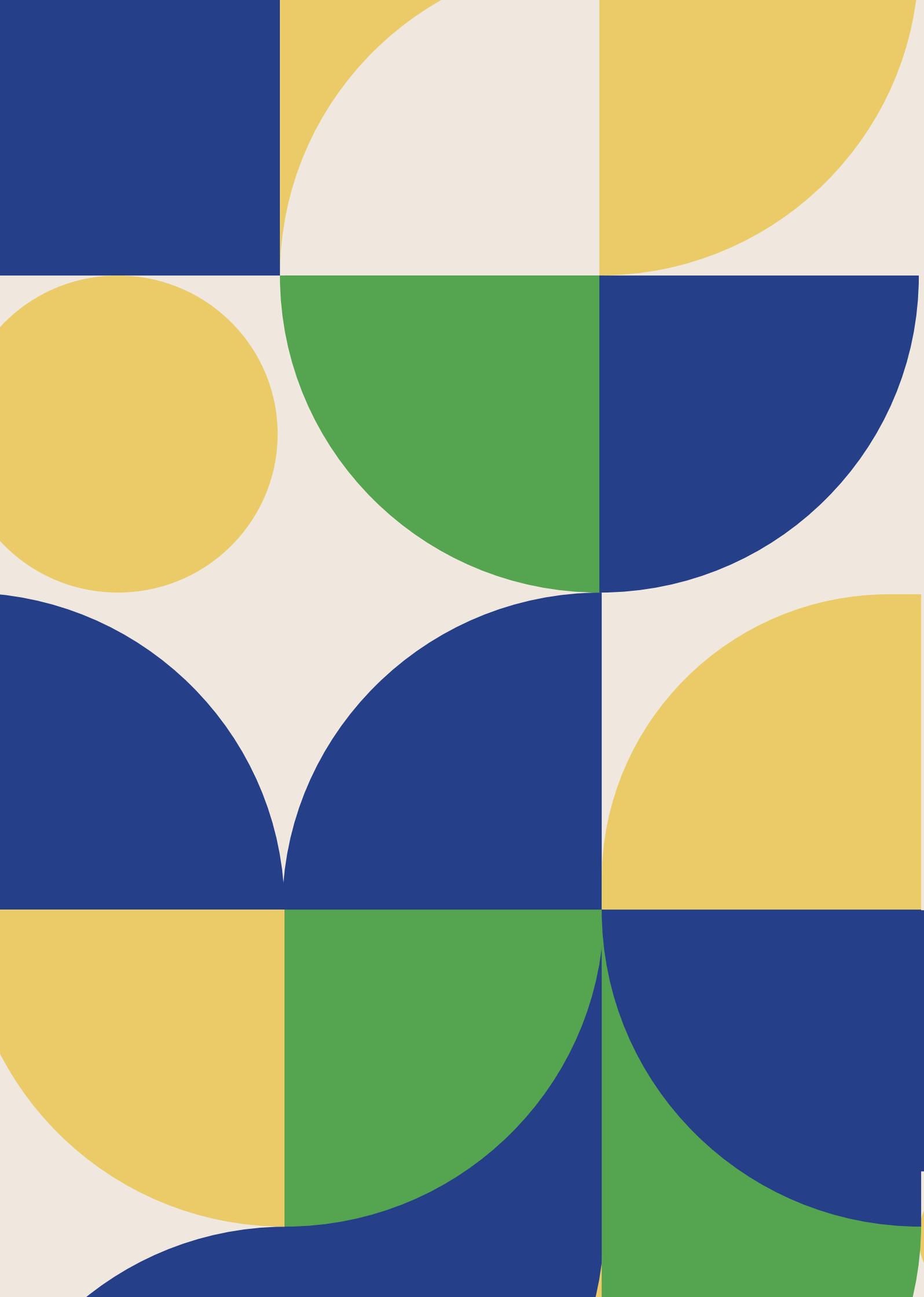
1ª EDIÇÃO - MÊS 01 - ANO 01

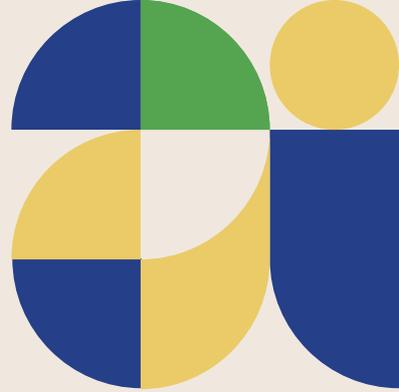


**AÇÕES QUE TRANSFORMAM A FORMA DE VIVER  
NA TERCEIRA IDADE**



Associação  
dos Aposentados  
do Brasil





## **SOMOS A AAB**

# **ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO BRASIL**

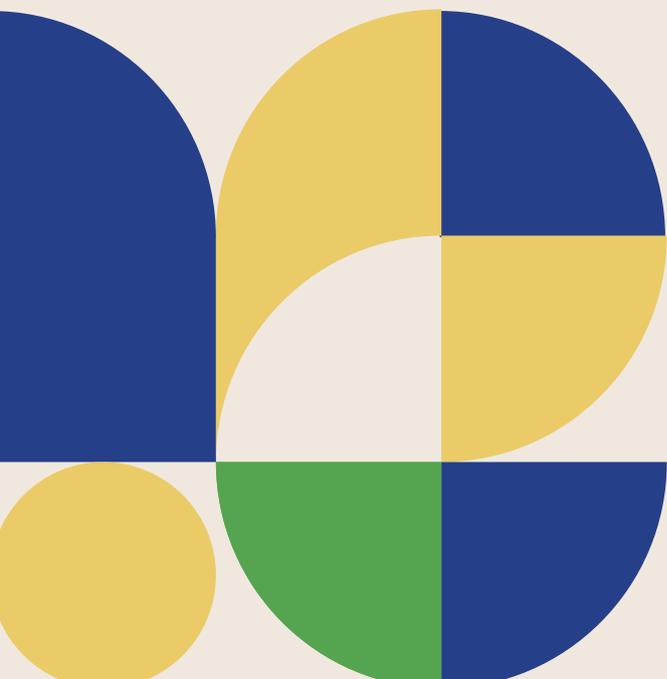
A **AAB** acredita em um Brasil mais empático, onde a gratidão aos aposentados é uma prioridade. Reconhecemos que esses homens e mulheres dedicaram anos de suas vidas contribuindo diretamente para o progresso do nosso país.

Nosso compromisso é lutar por uma vida melhor para esses verdadeiros guerreiros e guerreiras, promovendo mais qualidade de vida e respeito. A missão da AAB é defender constantemente os direitos dos aposentados, buscando reconhecimento, dignidade e condições de vida aprimoradas.

Nossa visão é criar um ambiente onde os aposentados possam desfrutar de longevidade com dignidade e qualidade de vida. Trabalhamos para garantir que seus direitos adquiridos sejam respeitados e que sejam reconhecidos como cidadãos que contribuíram e continuam a contribuir ativamente para uma sociedade mais justa. A AAB se dedica a proporcionar condições justas e a promover o respeito aos nossos associados, valorizando sua importante participação na construção de um Brasil melhor para todos.



 Associação dos  
Aposentados do Brasil



# SORTE GRANDE

da Terceira Idade

TRANSFORME SEUS DIAS  
COM PRÊMIOS INCRÍVEIS



**Prêmios mensais** para nossos **associados!**  
Participe e descubra como a **sorte pode sorrir para você!**

## Baile da Terceira Idade: Energia e Alegria no CCI do Guará com a Presença da AAB



*Colaboradores da AAB celebrando a vida no Baile da Terceira Idade.*

O ritmo contagiante do Forró da Terceira Idade tomou conta do Centro de Convivência do Idoso (CCI) do Guará, todas as segundas e quintas-feiras, das 14h às 18h. A AAB marcou presença nesse turbilhão de energia, testemunhando a alegria de casais apaixonados rodopiando pelo salão, e a vitalidade impressionante de um senhor de 92 anos que, com seu pique invejável, deixou até as colaboradoras da AAB sem fôlego!

No CCI, localizado estrategicamente ao lado do Estádio do CAVE, a tarde não se resume à dança. Observamos animadas partidas de dominó, conversas calorosas e, acima de tudo, a celebração da vida em comunidade. A AAB contribuiu com brindes para o bingo das segundas-feiras e deliciosos bolos para adoçar o fim de tarde, após a tradicional roda de oração que encerra o baile.

Agradecemos a todos que compartilharam conosco essa experiência inspiradora, que nos mostrou que a idade é apenas um número quando se tem alegria de viver!

E você, está esperando o quê? Venha fazer parte dessa festa! Esperamos você todas as segundas e quintas, a partir das 14h, no Centro de Convivência do Idoso (CCI) do Guará, ao lado do Estádio do CAVE.



# AAB Continua a Levar Benefícios e Solidariedade aos Aposentados

*AAB entrega presentes e lembranças aos idosos em casas e instituições do Distrito Federal e Goiás.*



*As mães da melhor idade de Brasília recebendo lembrancinhas especiais da AAB, com sorrisos e muita emoção, durante a celebração do Dia das Mães.*

Com o compromisso de valorizar e cuidar de quem dedicou décadas de trabalho ao país, a AAB (Associação dos Aposentados do Brasil) continua sua missão de proporcionar mais qualidade de vida aos aposentados.



Entre os dias 22 e 24 de maio, a equipe de colaboradores da AAB se mobilizou para realizar ações solidárias em diversas casas e instituições de idosos no Distrito Federal e Goiás.

Nessas visitas, foram distribuídos presentes e lembranças, mas o principal destaque foi o carinho e afeto compartilhados com cada idoso, reforçando nosso compromisso com o bem-estar e a dignidade dos aposentados.

# Como é Bom Ter Sorte na Vida: AAB Celebra os Ganhadores do “Sorte Grande da Terceira Idade”

Com muita alegria, a AAB parabeniza os sortudos ganhadores do nosso último sorteio da “Sorte Grande da Terceira Idade! Os ganhadores foram:



Esperamos que esses prêmios tragam ainda mais sabor e alegria para suas vidas.

Agradecemos a todos por fazerem parte da nossa família. Vocês são a nossa inspiração para continuar promovendo bem-estar e felicidade para a terceira

idade. E para você que ainda não ganhou, não desanime! A sorte pode bater à sua porta a qualquer momento.



# TRANSFORME A TERCEIRA IDADE EM UMA FASE CHEIA DE VIDA



CONHEÇA O PROGRAMA IDADE DOURADA



# Projeto de Lei Propõe Isenção do FGTS e INSS para Aposentados

*Aposentados podem ser isentos do FGTS e INSS em nova lei.*



*Martha Imenes/Ascom.*

A Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado aprovou na última terça-feira (6) um projeto de lei que pode revolucionar a vida dos trabalhadores aposentados.

A proposta assegura a isenção do desconto do FGTS e da contribuição do INSS para esses trabalhadores.

## **AGORA, O TEXTO SEGUIRÁ PARA VOTAÇÃO NO PLENÁRIO DO SENADO.**

O projeto foi aprovado de maneira simbólica, recebendo voto contrário do líder do governo no Senado, Jaques Wagner (PT-BA). Wagner argumentou que a medida poderia prejudicar a Previdência Social e desequilibrar as contas públicas.

“É evidente que eu tenho que encaminhar contra, mas por conta das contas públicas, em nome do governo, porque, repito, eu sei que a pessoa já está aposentada e não

fará jus a uma nova aposentadoria, mas, na medida em que ela sinta no lugar de alguém que não estaria aposentado ou não está, evidentemente seria menos uma contribuição, e haverá mais problema para a Previdência”, explicou Wagner.

## **ISENÇÃO DO FGTS E INSS PARA APOSENTADOS PODE VIRAR REALIDADE**

O projeto de lei foi inicialmente apresentado pelo ex-senador Mauro Carvalho Junior (União-MT) e teve como relatora a senadora Margareth Buzetti (PSD-MT).

Buzetti incluiu no texto original um limite para essa isenção, visando minimizar os impactos financeiros na Previdência.

Segundo a proposta, empresas com até dez empregados podem contratar um aposentado com direito à isenção do FGTS e da contribuição previdenciária.

Para empresas com 11 a 20 trabalhadores, a lei permite a contratação de até dois aposentados.

Já em empresas maiores, a isenção será limitada a 5% do total de funcionários.

Essa medida visa fomentar a contratação de trabalhadores idosos aposentados, incentivando as empresas a aproveitarem a experiência desses profissionais sem os encargos habituais.

*Fonte: O Antagonista*

Se aprovado no plenário do Senado, o projeto seguirá para a análise da Câmara dos Deputados.

Dessa forma, a isenção do FGTS e INSS para trabalhadores aposentados estará mais próxima de se tornar uma realidade.

Esta iniciativa pode marcar uma mudança significativa no cenário de contratação de profissionais idosos no Brasil.

## **Voa Brasil Destinará Passagens para Aposentados do INSS**

*Programa oferta 3 milhões de bilhetes por até R\$ 200 para quem não viajou de avião nos últimos 12 meses.*



*Martha Imenes/Ascom.*

Aposentados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que não tenham viajado nos últimos 12 meses poderão comprar passagem aérea por até R\$ 200,00.

A medida foi anunciada dia 24 de julho durante cerimônia no Palácio do Planalto pelo ministro de Portos e Aeroportos, Silvio Costa Filho.

Para Stefanutto, presidente do INSS, todas as ações que ofertem benefícios aos aposentados são bem-vindas: "Foram essas pessoas, hoje aposentadas, que

fizeram o Brasil ser grande como é. Elas merecem todo nosso respeito e gratidão". Atualmente, 23.370.655 pessoas são aposentadas pelo Regime Geral de Previdência Social (RGPS). O estado com maior contingente é São Paulo, com 5.362.407; seguido por Minas Gerais (2.729.317), Rio Grande do Sul (1.907.027) e Rio de Janeiro, com 1.829.261.

O programa não limita a renda do aposentado. Ou seja, mesmo que receba o teto previdenciário (R\$ 7.786,02), terá como comprar o bilhete aéreo.

Por meio do Gov.br, que é o cadastro unificado do governo federal, o sistema já saberá se o beneficiário viajou de avião ou não no período.

### REGRAS:

- \*Serão colocados à venda 3 milhões de bilhetes;
- \*Para participar, o aposentado não pode ter viajado de avião nos últimos 12 meses;
- \*Não há limite de renda;

\*Por meio do cadastro Gov.br o aposentado poderá acessar o site (<https://voabrasil.sistema.gov.br/login>) e buscar as passagens ofertadas a até R\$ 200;

\*Como medida de segurança, o aposentado será redirecionado pelo portal para o site da própria companhia aérea na parte para finalizar a compra;

\*Cada aposentado do INSS terá direito a adquirir duas passagens. Ou seja, dois trechos.

Fonte: Gov.com

## CONFIRA NA TABELA ABAIXO O NÚMERO DE APOSENTADOS POR UNIDADE DA FEDERAÇÃO (UF).

# Aposentadorias do Regime Geral de Previdência Social (RGPS)

UNIDADE DA FEDERAÇÃO	QUANTIDADE DE BENEFÍCIOS
ACRE	51.203
ALAGOAS	302.102
AMAPA	30.022
AMAZONAS	198.249
BAHIA	1.656.474
CEARÁ	983.023
DISTRITO FEDERAL	204.162
ESPIRITO SANTO	449.236
GOIÁS	551.931
MARANHÃO	776.339
MATO GROSSO	277.878
MATO GROSSO DO SUL	246.428
MINAS GERAIS	2.729.317
PARÁ	567.207
PARAÍBA	467.054
PARANÁ	1.415.118
PERNAMBUCO	874.660
PIAUI	463.468
RIO DE JANEIRO	1.829.261
RIO GRANDE DO NORTE	369.525
RIO GRANDE DO SUL	1.907.027
RONDÔNIA	155.559
RORAIMA	25.963
SANTA CATARINA	1.110.934
SÃO PAULO	5.362.407
SERGIPE	231.078
TOCANTINS	135.030
<b>TOTAL</b>	<b>23.370.655</b>



26 DE JULHO - DIA DOS AVÓS

DIA DOS

AVÓS

## Dia dos Avós: Celebrando o Amor e a Sabedoria

No dia **26 de julho**, comemoramos o **Dia dos Avós**, em homenagem a São Joaquim e Santa Ana, avós de Jesus Cristo. Esta data é uma oportunidade para reconhecer a **importância dos avós** em nossas famílias e sociedade.

Os **avós** desempenham um papel crucial na **educação** e no **desenvolvimento** dos netos, oferecendo amor, orientação e uma perspectiva única sobre a vida. Eles são fontes de apoio incondicional e sabedoria, contribuindo para o bem-estar emocional e comportamental das crianças.

Estudos mostram que uma **forte conexão** com os **avós** ajuda a prevenir problemas emocionais e comportamentais nas crianças, proporcionando **suporte emocional** estável e uma visão enriquecedora da vida.

# Diabetes e Mobilidade: O Que Você Precisa Saber

*Você sabia que controlar o diabetes é essencial para manter a mobilidade na terceira idade?*



Foto: drpaulobrambilla

Um estudo recente mostrou que a diabetes mal controlada pode afetar sua capacidade de se mover livremente, aumentando o risco de quedas e reduzindo a independência.

## **POR QUE ISSO ACONTECE?**

O excesso de açúcar no sangue, comum na diabetes, pode danificar nervos e vasos sanguíneos. Isso compromete a força muscular e a sensibilidade dos pés, dificultando o equilíbrio e a coordenação motora, aumentando o risco de quedas e fraturas.

## **COMO PREVENIR?**

**Controle a glicemia:** mantenha seus níveis de açúcar no sangue dentro da faixa recomendada pelo seu médico.

**Atividade física regular:** caminhadas, alongamentos e exercícios de fortalecimento muscular são ótimos aliados. Consulte um profissional de educação física para um programa adequado à sua condição.

**Alimentação saudável:** priorize alimentos ricos em fibras, frutas, verduras e legumes. Evite alimentos processados e ricos em açúcar.

**Acompanhamento médico:** consulte seu médico regularmente para monitorar a diabetes e ajustar o tratamento, se necessário.

**Calçados adequados:** use sapato confortáveis e que ofereçam bom suporte aos pés.

## LEMBRE-SE:

Cuidar da diabetes é cuidar da sua qualidade de vida e da sua independência! Mantenha-se ativo, alimente-se bem e siga as orientações médicas para continuar aproveitando a vida ao máximo.

# Musculação para a Melhor Idade: Força e Saúde por Muito Mais Tempo

*Você sabia que treinar musculação pode trazer grandes benefícios para a força muscular na terceira idade?*



Foto: vitat.

Um estudo recente da Universidade de Copenhague mostrou que idosos que treinaram com pesos por um ano mantiveram a mesma força muscular mesmo após quatro anos!

**PORQUE A ACADEMIA É IMPORTANTE PARA IDOSOS?**

**\*Melhora o equilíbrio e a mobilidade: reduz o risco de quedas.**

**\*Aumenta a autonomia: facilita a realização das atividades diárias.**

**\*Fortalece os ossos: ajuda a prevenir a osteoporose.**

**\*Melhora a saúde do coração e do metabolismo.**

**\*Aumenta a autoestima e o bem-estar.**

## COMO COMEÇAR A TREINAR?

- \*Consulte um médico: verifique se você está apto para fazer exercícios.
- \*Procure um profissional de educação física: ele pode montar um treino seguro e personalizado.
- \*Comece com pesos leves: aumente a intensidade gradualmente.
- \*Treine de 2 a 3 vezes por semana: descanse entre os treinos.
- \*Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada.

### LEMBRE-SE:

A musculação não é só para os jovens! Idosos também podem se beneficiar muito.

Encontre uma atividade que você goste e que se encaixe na sua rotina.

Não desista! Os resultados podem demorar, mas com dedicação e persistência, você terá uma vida mais forte e saudável.

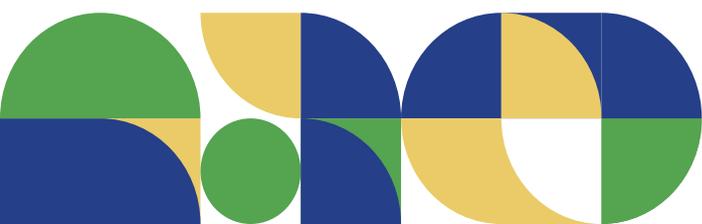
## Saúde Auditiva para a Melhor Idade



Foto: sensorium

A audição é um tesouro que merece atenção especial, principalmente na terceira idade. Para ajudar você a cuidar melhor dos seus

ouvidos e aproveitar todos os sons da vida, preparamos um guia completo sobre saúde auditiva. Confira as dicas a seguir:



## 1. CHECK-UP AUDITIVO REGULAR

Agende consultas com um otorrinolaringologista para avaliar sua audição periodicamente. Assim, você previne problemas e garante um tratamento precoce, se necessário.

## 2. PROTEÇÃO CONTRA RUÍDOS

Evite exposição prolongada a sons altos. Use protetores auriculares em ambientes barulhentos, como shows e obras. A proteção adequada pode prevenir danos auditivos a longo prazo.

## 3. CUIDADO COM OS REMÉDIOS

Alguns medicamentos podem prejudicar a audição. Converse com seu médico sobre os riscos e alternativas. É importante estar bem informado sobre os efeitos colaterais dos remédios que você utiliza.

## 4. ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA

Dificuldade para entender conversas, zumbido no ouvido e pedir para as pessoas repetirem são sinais que merecem atenção. Consulte um especialista se perceber esses sintomas.



**SEJA UM  
ASSOCIADO AAB**



**0800 000 3892**

Entre em contato pelo Whatsapp 

**(61) 9 9901-9479**

 [www.aabrasil.com.br](http://www.aabrasil.com.br)  [contato@aabrasil.com.br](mailto:contato@aabrasil.com.br)

AAB - Associação dos Aposentados do Brasil - CNPJ: 07.521.300/0001-65  
SCS - Qd. 06 Bl. A Loja 153 Ed. BANDEIRANTES - Asa Sul - CEP: 70300910

## 5. ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Alimentação equilibrada, exercícios físicos e controle do estresse contribuem para a saúde auditiva. Manter um estilo de vida saudável tem efeitos positivos em todo o organismo, inclusive nos ouvidos.

## 6. APARELHOS AUDITIVOS: SEUS ALIADOS

Se você tiver perda auditiva, não hesite em usar aparelhos auditivos. Eles melhoram a qualidade de vida e a comunicação, permitindo que você participe ativamente das conversas e atividades sociais.

## 7. LIMPEZA ADEQUADA

Limpe seus ouvidos com cuidado, usando apenas uma toalha macia. Evite cotonetes, pois eles podem empurrar a cera para dentro do ouvido, causando obstruções e infecções.

## 8. MANTENHA-SE INFORMADO

Busque informações sobre saúde auditiva e converse com seu médico sobre suas dúvidas. Quanto mais você souber, melhor poderá cuidar dos seus ouvidos!



**aab** Associação  
dos Aposentados  
do Brasil



SERVIÇOS  
DE SAÚDE

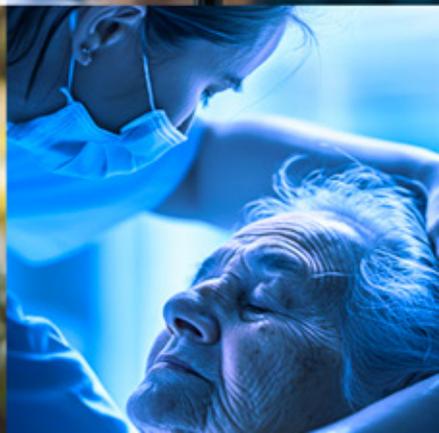


**BRILHO  
VITAL**

PROGRAMA IDADE DOURADA - AAB

- Assistência Medicamentos - **ATÉ R\$ 200,00 MENSAIS**
- Orientação Farmacêutica - **INFORMAÇÕES VIA TELEFONE**
- Assistência Odontológica - **ATÉ R\$ 200,00 MENSAIS**
- Amparo Familiar - **ATÉ R\$ 3.000,00**
- Seguro de Vida e Acidentes pessoais causando invalidez - **ATÉ R\$ 10.000,00**
- Telemedicina - **ATÉ 3 ACIONAMENTOS POR MÊS**

**SEJA UM ASSOCIADO  
E APROVEITE OS BENEFÍCIOS**



# Direitos e Deveres dos Aposentados: Esclareça Suas Dúvidas

*Manter-se informado sobre seus direitos e deveres como aposentado é essencial para garantir uma vida tranquila e digna. Aqui na ABB te ajudamos com algumas das perguntas mais comuns com base nas leis atuais.*

## 1. DIREITO À APOSENTADORIA

- **APOSENTADORIA POR IDADE:** homens aos 65 anos e mulheres aos 62, com pelo menos 15 anos de contribuição.
- **APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO:** homens com 35 anos e mulheres com 30 anos de contribuição.

## 2. BENEFÍCIOS ADICIONAIS

- **13 SALÁRIO:** pago em duas parcelas anuais.
- **ISENÇÃO DE IPTU:** verifique as regras locais.
- **MEDICAMENTOS GRATUITOS:** disponíveis pelo programa "Farmácia Popular".

## 3. SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL

- **SUS:** atendimento médico gratuito, incluindo consultas e exames.
- **BPC:** para idosos com 65 anos ou mais, sem meios de subsistência.

## 4. DESCONTOS E ISENÇÕES

- **TRANSPORTE PÚBLICO:** gratuidade ou descontos em muitas cidades.
- **CULTURA E LAZER:** descontos em eventos culturais e parques.

## 5. OBRIGAÇÕES FISCAIS

- **IMPOSTO DE RENDA:** declarar se os rendimentos superarem o limite de isenção anual. Isenção parcial para aposentadoria.

## 6. TRABALHO E CONTRIBUIÇÃO

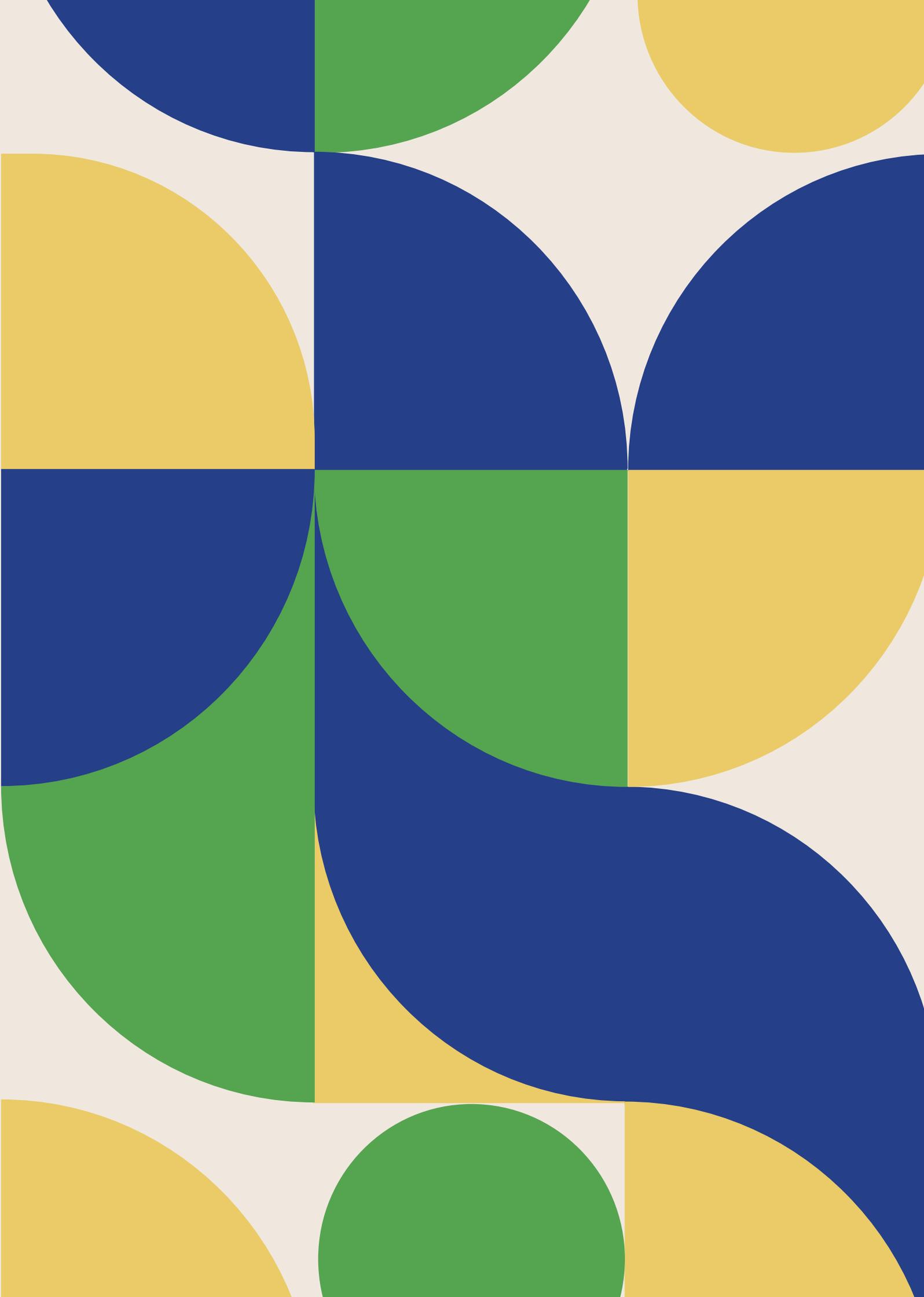
- **TRABALHO PÓS-APOSENTADORIA:** permitido, com contribuições ao INSS.
- **FGTS:** direito ao saque mensal enquanto empregado.

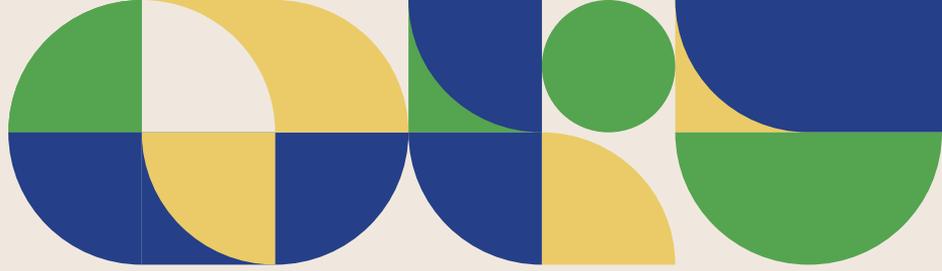
## 7. SEGURANÇA JURÍDICA

- **DOCUMENTAÇÃO:** mantenha documentos em dia e em local seguro.
- **ACOMPANHAMENTO JURÍDICO:** procure advogados especializados.
- **APOIO DE ASSOCIAÇÕES:** associe-se para suporte e informações.

*Conhecer seus direitos e deveres é essencial para uma aposentadoria tranquila.*

*Mantenha-se informado e procure a AAB quando for necessário, estamos aqui para te ajudar!*





Associação  
dos Aposentados  
do Brasil

Siga-nos nas  
Redes Sociais



**@AA\_BRASIL**



[www.AABRASIL.com.br](http://www.AABRASIL.com.br)

