

# INFORMATIVO

# AAAB

2ª EDIÇÃO - MÊS 02 - ANO 01

Movimente-se, inspire-se, e mostre ao mundo que a **Terceira Idade** é o auge de uma vida vibrante e cheia de possibilidades!



# AAB

**TRANSFORMANDO A VIDA DE IDOSOS E APOSENTADOS, PROMOVEDO BEM-ESTAR, DIGNIDADE E ALEGRIA EM CADA ETAPA DA VIDA.**

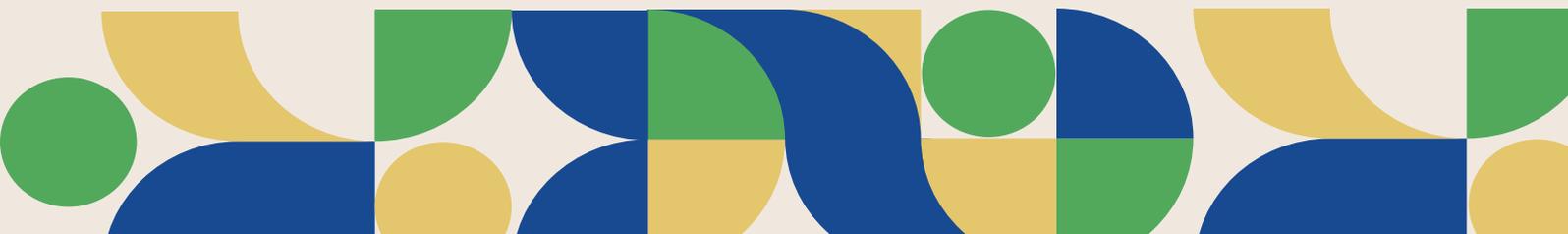


A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) tem um grande compromisso: a defesa dos direitos e o bem-estar de idosos e aposentados. Entendemos que a aposentadoria é uma fase da vida marcada pela tranquilidade, segurança e dignidade, refletindo o reconhecimento de uma trajetória de contribuição ativa para a construção de uma sociedade mais justa.

Por isso, dedicamo-nos a oferecer um atendimento especializado e um apoio constante, visando garantir uma qualidade de vida, respeitando os direitos adquiridos e valorizando cada indivíduo como parte essencial da nossa comunidade.

Na AAB, o cuidado vai além da assistência; é um compromisso com a vida, a saúde e o respeito que cada pessoa merece.

 Associação dos  
Aposentados do Brasil





PROGRAMA  
**IDADE  
 DOURADA**  
 ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO BRASIL

**PROJETOS QUE TRANSFORMAM  
 A TERCEIRA IDADE EM UMA  
 NOVA JUVENTUDE!**

SEJA UM ASSOCIADO(A) E APROVEITE OS NOSSOS BENEFÍCIOS

APONTE A CAMERA DO CELULAR



E SAIBA MAIS SOBRE O PROGRAMA  
 IDADE DOURADA





## AAB AGITA BAILE DA MELHOR IDADE E SE PREPARA PARA GRANDE ENCONTRO DE FORROZEIROS EM UNAÍ



*Momentos de pura alegria e conexão no Baile da Melhor Idade, onde cada passo é uma celebração da vida.*

A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) está levando muita alegria e diversão aos seus associados com os animados Bailes da Melhor Idade, parte do projeto Idade Dourada da AAB. No mês de agosto, os encontros têm sido um sucesso, repletos de música, dança e novas amizades, mostrando o quanto é importante estar junto de outras pessoas e se divertir.

As novidades não param por aí! A AAB já está organizando, com todo o carinho, uma excursão para o “Encontro dos Forrozeiros em Unaí”, que vai acontecer no mês de setembro. Este evento será uma verdadeira festa, com um dia inteiro dedicado à música e à dança, pensado especialmente para nossos queridos associados. Vai ser uma chance incrível de se divertir, fazer novas amizades e viver momentos que ficarão na memória.

O Baile da Melhor Idade, tem ajudado idosos e aposentados a terem uma vida com mais qualidade, um associado compartilhou:

*“Depois que fiquei viúvo, me sentia muito sozinho em casa, mas dançar no Centro de Convivência do Idoso do Guará mudou minha vida. Saio daqui suado, mas com o coração leve e feliz. E o melhor é reencontrar os amigos e esquecer os problemas por um tempo.”*

Com a excursão para Unaí chegando, a AAB reforça o compromisso de proporcionar momentos de bem-estar e felicidade para todos. Fique de olho em nossas redes sociais para mais informações e não perca essa oportunidade de celebrar a vida com muita dança e alegria!



# SORTE GRANDE

da Terceira Idade

E os ganhadores do "SORTE GRANDE DA TERCEIRA IDADE" da AAB são...



*Carlúcio Martins*



Ganhou **uma viagem** no valor de **R\$5.000,00** a um destino de **sua escolha**



*Ana Lúcia*

ganhou um **Processador de Alimentos**



*Maria Dalva*

ganhou um **Micro-ondas**



*Cristiane Cardoso*

ganhou uma **AirFryer**



No dia **06/08**, mais quatro associados foram premiados! Parabéns aos vencedores! Quem sabe o próximo ganhador não é você?

A **AAB** agradece a participação e **CONFIANÇA** de todos os nossos **ASSOCIADOS!**

**aab** Associação dos Aposentados do Brasil

*Associe-se agora*

E COMECE A PARTICIPAR DOS NOSSOS SORTEIOS MENSAIS

# TECNOLOGIA NA TERCEIRA IDADE: COMO USAR O CELULAR E APLICATIVOS COM SEGURANÇA

*Pensando nisso, nós da AAB separamos 5 dicas valiosas para você utilizar a tecnologia a seu favor e aproveitar melhor as oportunidades de um mundo digital.*

A tecnologia pode ser uma excelente aliada na melhora da qualidade de vida de pessoas idosas ou com mobilidade reduzida. Com o avanço dos dispositivos móveis e a acessibilidade de aplicativos, os idosos têm em mãos ferramentas que podem auxiliar no cuidado da saúde, no bem-estar e na comunicação com amigos e familiares. Porém, é fundamental ter os conhecimentos básicos sobre essas tecnologias para que possam ser usados com segurança e eficiência.

## ACESSO À SAÚDE NA PALMA DA MÃO

Aplicativos de saúde podem ser grandes aliados na manutenção de uma vida saudável. Existem apps que ajudam a monitorar a pressão arterial, controlar a glicemia e lembrar de tomar medicamentos na hora certa. Além disso, plataformas de telemedicina permitem que consultas médicas sejam feitas no conforto de sua casa, evitando deslocamentos desnecessários. Basta escolher um aplicativo confiável, inserir as informações corretamente e seguir as orientações do seu médico.



## CONECTIVIDADE COM FAMILIARES

Manter-se conectado com familiares e amigos é essencial para uma melhor saúde mental e emocional. O uso de aplicativos como WhatsApp, Zoom e Skype facilita o contato com entes queridos, mesmo à distância. Vídeo chamadas e mensagens instantâneas ajudam a combater a solidão, promovendo momentos de alegria e fortalecendo os laços familiares.



## EDUCAÇÃO E ENTRETENIMENTO

A tecnologia oferece inúmeras opções de aprendizados e entretenimento. Cursos online, treinamentos ou simplesmente pessoas ensinando como fazer algo estão disponíveis em diversas plataformas, permitindo que qualquer pessoa possa explorar novos conhecimentos e manter a mente ativa. Além disso, aplicativos de audiobook, jogos de memória e aplicativos de receitas são excelentes para estimular o cérebro e obter novos conhecimentos.



## PROTEJA SEUS DADOS

Com tantas facilidades, é importante estar atento à segurança digital. Evite compartilhar informações pessoais em redes sociais e fique atento a mensagens ou e-mails suspeitos. Utilize senhas fortes e, sempre que possível, ative a verificação em duas etapas nos aplicativos mais utilizados. Também é recomendado baixar apps apenas pela loja de aplicativos do seu celular, como a Google Play Store ou Apple App Store, para evitar golpes e proteger seus dados.

## SUPORTE NO DIA A DIA

Assistentes virtuais como Siri, Google Assistant ou Alexa podem ser de grande ajuda na rotina diária. Eles permitem fazer chamadas, enviar mensagens, pesquisar informações, definir lembretes e até controlar dispositivos da casa, tudo por comando de voz. Essa tecnologia facilita a vida, especialmente para quem tem mobilidade reduzida ou dificuldades com a visão.



A incorporação da tecnologia no cotidiano pode, sem dúvidas, melhorar a qualidade de vida de idosos e aposentados. Ao usar o celular e os aplicativos de forma consciente e segura, é possível manter-se ativo, informado e conectado.

A tecnologia, quando bem utilizada, é uma poderosa ferramenta para promover a saúde e o bem-estar, proporcionando uma vida mais rica e cheia de possibilidades.

# PROTEJA-SE: 4 GOLPES QUE OS IDOSOS DEVEM CONHECER!



Foto: Freepik

*Sabemos que a sabedoria vem com a idade, mas infelizmente, os golpistas também sabem disso e se aproveitam da confiança e gentileza dos mais velhos. Por isso, hoje vamos falar sobre 4 tipos de golpes que vocês precisam ficar de olho.*

## GOLPE DO FALSO PARENTE

- Recebe uma ligação de alguém se passando por seu neto ou sobrinho, dizendo que está em apuros e precisa de dinheiro urgentemente? Desconfie!
- **DICA:** NUNCA forneça dados pessoais ou faça transferências sem antes confirmar a identidade da pessoa, ligando para o familiar em outro número conhecido.

## GOLPE DO FALSO FUNCIONÁRIO DE BANCO

- Alguém liga dizendo ser do seu banco, informando sobre problemas na sua conta ou oferecendo serviços especiais? Cuidado!
- **DICA:** bancos NUNCA solicitam senhas ou dados por telefone. Se tiver dúvidas, desligue e ligue diretamente para o banco, usando o número oficial.

## GOLPE DA TROCA DE CARTÃO

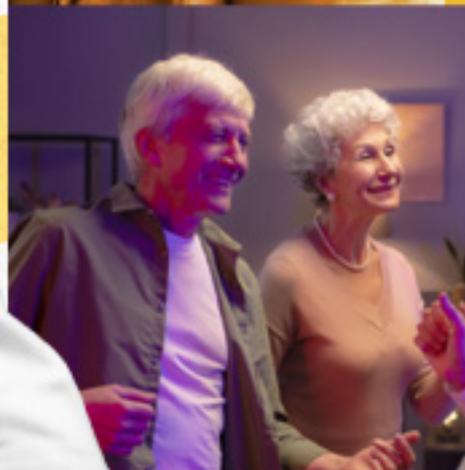
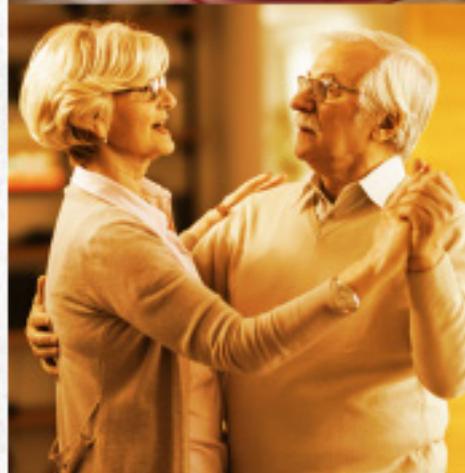
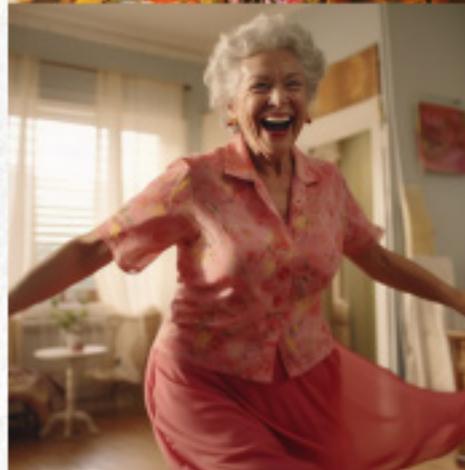
- Alguém te aborda no caixa eletrônico, oferecendo ajuda ou dizendo que seu cartão está com problemas? Mantenha distância!
- **DICA:** NUNCA aceite ajuda de estranhos no banco e proteja sempre sua senha. Se tiver problemas, procure um funcionário do banco.

## GOLPES NA INTERNET

- Recebeu um e-mail ou mensagem com ofertas incríveis ou pedindo seus dados? Cuidado com links suspeitos e nunca forneça informações pessoais online.
- **DICA:** desconfie de promoções "BOAS DEMAIS PARA SER VERDADE" e mantenha seus softwares de segurança sempre atualizados.

**LEMBREM-SE:** a prevenção é a melhor defesa! Compartilhe essas dicas com seus amigos e familiares e vamos juntos combater os golpes contra a terceira idade!

**DICA EXTRA:** se você suspeitar de um golpe, não hesite em procurar ajuda! Converse com seus familiares, amigos ou procure a polícia.



# BAILE DA MELHOR IDADE

PROGRAMA IDADE DOURADA - AAB

O **BAILE DA MELHOR IDADE** é uma celebração da vida e da vitalidade, onde a música, a dança e o glamour se encontram para proporcionar momentos inesquecíveis. O Baile é uma oportunidade única para socializar, aproveitar momentos de alegria e criar memórias que destacam a experiência e a sabedoria da nossa comunidade sênior.

APONTE A CAMERA DO CELULAR



E SAIBA MAIS SOBRE O  
BAILE DA TERCEIRA IDADE

# DIREITO GARANTIDO - PROJETO AUMENTA MULTA PARA QUEM ESTACIONA EM VAGA DE DEFICIENTE OU IDOSO

*Senado analisa projeto que propõe aumento de multa para reincidência em infração de estacionamento em vagas reservadas.*



Foto: Auto Esporte

Está em análise no Senado um projeto que aumenta a multa para quem reincidir na infração de estacionar, sem a respectiva credencial, em vaga reservada a idoso ou pessoa com deficiência (PL 1.445/2022). A senadora Daniella Ribeiro (PSD-PB) é a autora da proposta.

De acordo com o texto, essa multa pode aumentar até cinco vezes, dependendo do número de reincidências ocorridas no período de 12 meses. Além disso, o projeto permite que o Ministério Público entre em juízo para cobrar indenização do infrator reincidente por dano moral difuso.

## MULTA ESCALONADA

Daniella Ribeiro lembra que, atualmente, quem estaciona em vaga destinada a idoso ou pessoa com deficiência está sujeito a: multa de R\$ 293,47; inclusão de sete pontos na carteira de habilitação; e remoção do veículo.

Em seu projeto, ela prevê a elevação escalonada dessa multa para os infratores reincidentes: o valor seria multiplicado por 2, 3, 4 ou 5, conforme o número de infrações acumuladas no período de 12 meses.



Assim, o valor seria duplicado para quem comete a infração duas vezes no período, triplicado para quem a comete três vezes no período, e assim por diante, até o limite de cinco vezes o valor da multa original (ou seja, R\$ 1.467,35).

## MINISTÉRIO PÚBLICO

Outro objetivo da proposta é permitir que o Ministério Público ingresse em juízo contra o infrator reincidente, cobrando dele o ressarcimento por dano moral difuso à coletividade.

Para isso, o texto autoriza os órgãos de trânsito a informar o Ministério Público sobre os casos de reincidência em estacionamento reservado a idosos ou pessoas com deficiência.

*Fonte: Agência Senado*

Em caso de condenação, os valores de indenização seriam revertidos ao Fundo de Defesa de Direitos Difusos.

## JUSTIFICATIVA

Na justificação do projeto, Daniella resalta que é muito comum o desrespeito às vagas reservadas de estacionamento. Ela cita queixas de idosos e pessoas com deficiência que, devido a esse problema, são impedidos de utilizar espaços públicos.

Para que as medidas defendidas pela senadora sejam possíveis, sua proposta prevê alterações no Código de Trânsito Brasileiro (Lei 9.503, de 1997), na Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei 13.146, de 2015) e no Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 2003).

# NOVA CARTEIRA DO IDOSO: MAIS BENEFÍCIOS E FACILIDADE PARA APOSENTADOS

*A Carteira da Pessoa Idosa é uma das formas de comprovação de renda para poder usar o transporte interestadual gratuito (duas vagas por veículo) ou para ter o desconto de 50% (cinquenta por cento) no preço da passagem.*



*Foto: pbconsignado*

A partir de 2024, a Nova Carteira do Idoso trará mudanças importantes para os aposentados do INSS, oferecendo mais benefícios e praticidade. A principal novidade é a redução da idade míni-

ma para gratuidade no transporte público, que passa de 65 para 60 anos. Isso significa que mais idosos terão acesso gratuito ao transporte, facilitando a mobilidade e a participação nas atividades do dia a dia.

## O QUE MUDA COM A NOVA CARTEIRA DO IDOSO?

Essa mudança é um grande passo para garantir mais inclusão e autonomia aos idosos. Com o novo limite de idade, muitos cidadãos poderão aproveitar o transporte público sem custos, o que é um direito fundamental para a popula-



ção idosa. Além disso, a Nova Carteira do Idoso está mais fácil de ser obtida, com a possibilidade de fazer todo o processo online em algumas cidades.

## COMO SOLICITAR OU ATUALIZAR A NOVA CARTEIRA DO IDOSO?

A solicitação da Nova Carteira do Idoso pode ser feita tanto online quanto presencialmente. Aqui está um guia simples para ajudá-lo:

### SOLICITAÇÃO ONLINE

- Acesse o site oficial: [carteiraidoso.cidadania.gov.br](http://carteiraidoso.cidadania.gov.br).
- Clique em "Emitir Carteira".
- Preencha o formulário com seus dados, como *CPF*, *data de nascimento* e *NIS (Número de Identificação Social)*.
- Anexe os documentos necessários (*RG*, *CPF* e *comprovante de residência*).

- Envie o pedido e aguarde a emissão. A carteira poderá ser impressa em casa.

### SOLICITAÇÃO PRESENCIAL

Vá até o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) mais próximo.

### LEVE OS SEGUINTE DOCUMENTOS

- Documento de identificação com foto (RG ou CNH).
- CPF.
- Comprovante de residência atualizado.
- Número do NIS (se tiver).

Com essas atualizações, a Nova Carteira do Idoso promete facilitar a vida de muitos aposentados, garantindo mais conforto e acessibilidade. Não perca tempo e garanta o seu benefício!

*Fonte: Agência Senado*

## CIENTISTAS TESTAM SPRAY NASAL PROMISSOR PARA TRATAR ALZHEIMER

*Os resultados iniciais, que foram publicados na revista Science Translational Medicine em 3 de julho, são promissores.*



*Foto: Google Fotos*

Pesquisadores da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, estão desenvolvendo um spray nasal inovador para o tratamento do Alzheimer. Esse

novo medicamento mostrou-se capaz de eliminar proteínas tóxicas que se acumulam nos neurônios, uma das principais causas da doença.



## COMO O SPRAY NASAL FUNCIONA?

O spray foi projetado para identificar e destruir as proteínas tau, que são consideradas altamente tóxicas para as células cerebrais. Essas proteínas, juntamente com as beta-amiloides, formam emaranhados que podem danificar ou até matar neurônios, causando sintomas como perda de memória e outros problemas cognitivos típicos do Alzheimer.

## RESULTADOS DOS TESTES

Nos testes realizados em camundongos, uma única aplicação do spray no nariz foi suficiente para limpar essas proteínas nocivas do cérebro. Em apenas duas semanas, os animais apresentaram uma melhora significativa nas funções cognitivas. O spray também foi testado em amostras de tecido cerebral

*Fonte: Folha de São Paulo*

de pacientes humanos com Alzheimer, onde demonstrou a capacidade de impedir a propagação das proteínas tau pelo cérebro.

## O FUTURO DO TRATAMENTO

Embora ainda em fase experimental, o sucesso dos testes em animais e tecidos humanos abre novas possibilidades para o tratamento do Alzheimer. Os cientistas esperam que, no futuro, esse spray nasal possa se tornar uma ferramenta eficaz para combater a doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Este avanço oferece esperança para milhões de pessoas ao redor do mundo que convivem com o Alzheimer, e reforça a importância de continuar investindo em pesquisas que possam trazer soluções para essa condição devastadora.

# NOVO ESTUDO REAFIRMA SEGURANÇA DA TERAPIA HORMONAL PARA SINTOMAS DA MENOPAUSA

*Estudo reafirma segurança da terapia hormonal para menopausa, destacando benefícios e nova perspectiva no Brasil.*

Um estudo recente trouxe boas notícias para as mulheres que enfrentam a menopausa: a terapia hormonal é segura e seus benefícios superam os riscos para a maioria das pacientes. Especialistas brasileiros também apoiam essa conclusão, destacando a importância de uma abordagem individualizada no tratamento.

Mulheres com menos de 60 anos que iniciam a terapia hormonal durante a menopausa apresentam menos efeitos

adversos e uma relação de benefício risco mais favorável. A reposição de estrogênio, hormônio que deixa de ser produzido após a menopausa, pode aliviar sintomas como ondas de calor, secura vaginal, e prevenir a perda de densidade óssea.

No Brasil, o tratamento hormonal, antes visto com desconfiança, está ganhando uma nova perspectiva. O Consenso Brasileiro de Terapêutica Hormonal do Climatério e Menopausa, divulgado



recentemente, reforça que a decisão sobre o uso da terapia deve ser centrada na mulher, considerando seus sintomas e necessidades individuais.

Os especialistas ressaltam que a terapia hormonal, quando realizada corretamente e com hormônios administrados por via não-oral, como através da pele, é segura. Eles também esclarecem que o risco de câncer de mama associado à terapia é muito baixo, cerca de 1 a cada 1.000 mulheres, e deve ser avaliado caso a caso.



Foto: Febrasgo

## COMO FUNCIONA A TERAPIA HORMONAL

A terapia hormonal envolve a reposição de estrogênio para aliviar os sintomas da menopausa. Existem diferentes formas de aplicação, como pílulas, adesivos, géis e cremes, cada uma adequada para necessidades específicas. No entanto, nem todas as mulheres podem se beneficiar desse tratamento, especialmente aquelas com histórico de câncer de mama ou problemas de coagulação.

A menopausa pode ser um período desafiador, mas a terapia hormonal oferece uma opção eficaz para melhorar a qualidade de vida. É fundamental que as mulheres discutam com seus médicos as melhores opções de tratamento para suas necessidades individuais.

Fonte: Veja.abril



**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)

Siga-nos nas Redes Sociais @AA\_BRASIL

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



## O QUE OS CENTENÁRIOS NOS ENSINAM?

*O que a ciência está revelando sobre os segredos de viver além dos 100 anos: novos estudos apontam fatores essenciais para a longevidade saudável.*

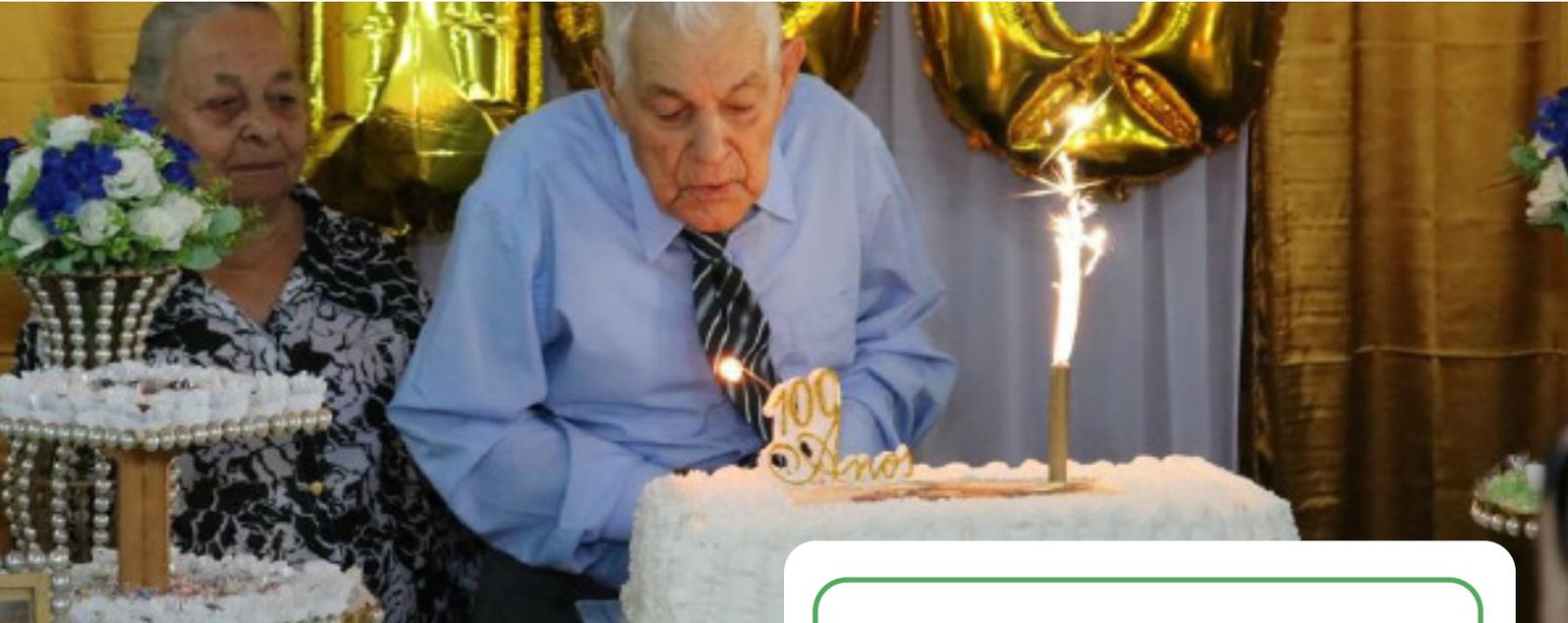


Foto: Norberto Machado / Palhocense.com

Já imaginou desvendar os segredos daqueles que viveram mais de 100 anos? A ciência está fazendo isso agora mesmo! No Brasil, pesquisadores da USP estão estudando centenários como José, de 106 anos, que ainda trabalha em um supermercado em Minas Gerais, para entender como a genética e o estilo de vida influenciam a longevidade.

O que torna essas pessoas tão especiais? A ciência está investigando a fundo, analisando o DNA, o estilo de vida e até mesmo criando “mini cérebros” em laboratório para entender o funcionamento dos neurônios desses super-idosos!

### O QUE A CIÊNCIA REVELA

- **GENES PROTETORES:** estudos mostram que certos genes podem proteger contra doenças e contribuir para uma vida longa e saudável.
- **REPARO DO DNA:** mecanismos eficientes de reparo do DNA são essenciais para prevenir o envelhecimento celular e doenças.
- **INFLUÊNCIA DO AMBIENTE E COMPORTAMENTO:** hábitos saudáveis como alimentação equilibrada e exercícios físicos são importantes, mas a genética ganha peso com o avançar da idade.
- **MODIFICAÇÕES EPIGENÉTICAS:** alterações no DNA que ativam ou silenciam genes podem ser herdadas e influenciar a longevidade.

A ciência busca entender como podemos ativar os fatores genéticos da longevidade e desenvolver terapias antienvhecimento. Mas também precisamos discutir os impactos éticos e sociais de viver mais.

Mas não é só genética! O estilo de vida também desempenha um papel crucial.

Embora alguns centenários tenham hábitos surpreendentes, como fumar e ter sobrepeso, a maioria vive em comunidades onde a alimentação saudável, o exercício e as relações sociais são valorizados.

Fonte: AABrasil

## **CHEGA DE ETARISMO! JUNTOS, VAMOS COMBATER O PRECONCEITO CONTRA A IDADE!**

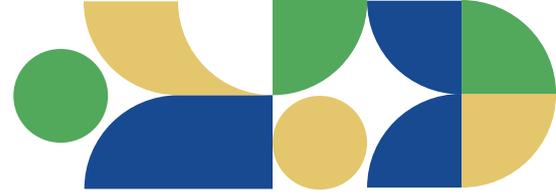
Queridos amigos da melhor idade, vocês já se sentiram discriminados ou desrespeitados por causa da idade? Infelizmente, o etarismo ainda é uma realidade em nossa sociedade, mas juntos podemos mudar isso!

### **O QUE É ETARISMO?**

É o preconceito, estereótipo e discriminação contra pessoas com base na idade. Pode se manifestar de diversas formas, como:

- **PIADAS E COMENTÁRIOS OFENSIVOS SOBRE A IDADE.**
- **DIFICULDADE DE ACESSO A EMPREGOS E OPORTUNIDADES.**
- **TRATAMENTO INFANTILIZADO OU CONDESCENDENTE.**
- **INVISIBILIDADE E FALTA DE REPRESENTATIVIDADE NA MÍDIA E NA SOCIEDADE.**





## **POR QUE COMBATER O ETARISMO?**

O etarismo afeta a saúde mental e física dos idosos, causando isolamento, depressão e ansiedade.

Limita as oportunidades e o potencial dos idosos, impedindo que eles participem ativamente da sociedade.

Perpetua estereótipos negativos sobre a velhice, prejudicando a imagem e a autoestima dos idosos.

## **MOSTRE QUE A IDADE NÃO É UM OBSTÁCULO PARA VIVER PLENAMENTE!**

### **COMO COMBATER O ETARISMO?**

**DENUNCIE:** se você presenciar ou sofrer qualquer tipo de discriminação por causa da idade, denuncie! Fale com amigos, familiares, autoridades ou procure ajuda de organizações que combatem o etarismo.

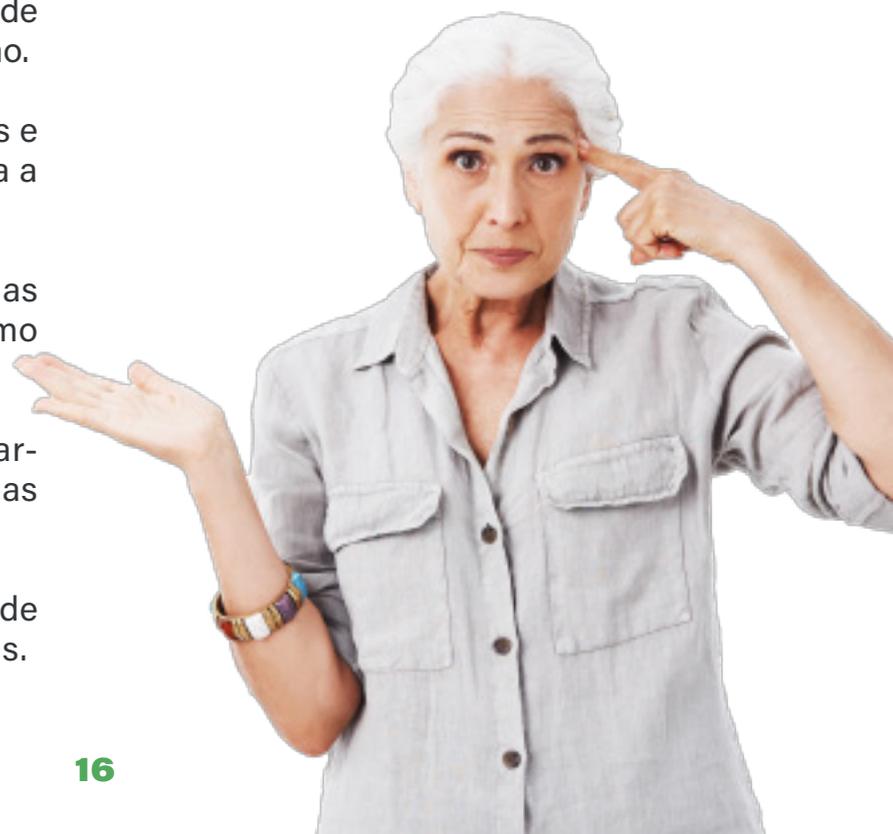
**INFORME-SE:** conheça seus direitos e as leis que protegem os idosos contra a discriminação.

**CONSCIENTIZE:** converse com as pessoas ao seu redor sobre o etarismo e seus impactos negativos.

**VALORIZE A EXPERIÊNCIA:** compartilhe seus conhecimentos e vivências com as gerações mais jovens.

**MANTENHA-SE ATIVO:** participe de atividades sociais, culturais e políticas.

**LEMBRE-SE:** a idade é apenas um número! Você tem muito a oferecer e merece respeito em todas as fases da vida. Juntos, podemos construir uma sociedade mais justa e inclusiva para todos!



Obrigado  
Somos



100K

nas redes sociais



Associação  
dos Aposentados  
do Brasil

Siga-nos nas  
Redes Sociais



@AA\_BRASIL



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