

INFORMATIVO

A A A B

3ª EDIÇÃO - MÊS 03 - ANO 01



Respeitar a **TERCEIRA IDADE** é honrar a geração que **CONSTRUIU** o nosso **PRESENTE** e **INSPIRA** o **NOSSO FUTURO**



Associação dos
Aposentados do Brasil





A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) tem como missão promover o bem-estar e a qualidade de vida de idosos e aposentados, pessoas que dedicaram décadas de trabalho e esforço para construir o país que existe hoje. Para a AAB, cada aposentado é um verdadeiro pilar da sociedade, e, por isso, a associação investe em iniciativas que promovam saúde física e mental, além de entretenimento e lazer. Seus serviços especializados na área da saúde e os programas de lazer e socialização têm como objetivo garantir que cada idoso e lazer desfrute de uma terceira idade com dignidade e conforto.

Além de cuidar da saúde e da qualidade de vida, a AAB também atua na defesa dos direitos dos idosos, garantindo que suas vozes sejam ouvidas e suas necessidades atendidas. A associação luta por mais respeito e reconhecimento para aqueles que continuam contribuindo para um Brasil mais forte e próspero. Reconhecendo que o envelhecimento é uma fase que deve ser cercada de cuidados e empatia, a AAB trabalha para garantir que os direitos dos idosos sejam conquistados e preservados.

Respeitar os idosos não é apenas uma questão de justiça, mas também de gratidão. São eles que pavimentaram o caminho para as novas gerações. A AAB acredita que todos os idosos têm o direito de envelhecer com qualidade, amparados por políticas que promovam sua segurança, saúde e bem-estar. O compromisso da associação é continuar lutando para que essas conquistas sejam mantidas e para que a sociedade brasileira reconheça, cada vez mais, o valor inestimável de seus aposentados e idosos.





SABERES DA MATURIDADE

PROGRAMA IDADE DOURADA - AAB

CONHECIMENTO E SABEDORIA QUE SE RENOVA

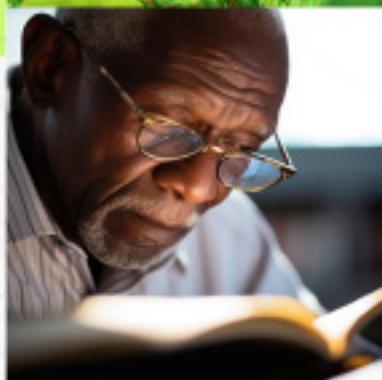
Valorizamos o conhecimento e a aprendizagem contínua em todas as fases da vida. Por isso, oferecemos uma série de oficinas gratuitas no projeto inclusivo, **SABERES DA MATURIDADE**, abrangendo temas diversos como arte, culinária, tecnologia, saúde emocional, entre outros.

É uma oportunidade única para os associados explorarem novas habilidades, compartilharem saberes e se manterem ativos intelectualmente.

APROVEITE OS BENEFÍCIOS
DO **SABERES DA MATURIDADE!**

Seja um associado AAB

0800 000 3892



AAB AGITA UNAÍ COM O ENCONTRO DOS FORROZEIROS

Associados da AAB se divertem em grande estilo com muita música, dança e prêmios no Encontro dos Forrozeiros de Unaí



Associados da AAB a caminho de Unaí-GO para o Encontro dos Forrozeiros

A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) protagonizou mais um evento inesquecível! No dia 8 de setembro, os associados participaram do Encontro dos Forrozeiros em Unaí, no estado de Goiás, uma viagem repleta de alegria e descontração. Desde a saída, o clima de festa já tomava conta do grupo, com música e muita animação a bordo do ônibus.

Chegando em Unaí, a turma foi recebida com um café da manhã reforçado, garantindo a energia necessária para a maratona de forró que viria pela frente. Das primeiras horas da manhã até o final da tarde, os associados mostraram que disposição e alegria não têm idade! Com um delicioso almoço para reabastecer as energias, o evento foi pura diversão.



Foto: AAB

Na volta, a diversão continuou com um animado bingo, recheado de prêmios especiais. A parceria com a EZI Turismo garantiu que tudo corresse com tranquilidade, proporcionando uma experiência única para todos os participantes.

A participação da AAB neste encontro é uma promoção do projeto Baile da Melhor Idade, que faz parte do programa Idade Dourada. Faça parte da nossa comunidade sênior, aproveite todos os benefícios de ser um associado AAB.



SORTE GRANDE

da Terceira Idade

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



Ilda Maria

ganhou uma **Air Fryer**



Gilberto Caixeta

ganhou uma
Sanducheira Grill



Carlos Augusto

ganhou uma **Air Fryer**

No dia **13/09**, mais 3 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

O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão é uma doença crônica e merece muita atenção principalmente na terceira idade, a AAB te explica com cuidar e controlar a pressão alta.



Foto: Uol

A hipertensão, popularmente conhecida como pressão alta, é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados de pressão arterial. A expressão “minha pressão está 12 por 8” é bastante conhecida e refere-se a valores dentro da normalidade, mas a hipertensão ocorre quando a pressão atinge ou ultrapassa 140/90 mmHg, ou seja, 14 por 9. Esse aumento constante coloca uma pressão maior sobre o coração, levando a consequências graves, como doenças cardiovasculares e renais.

O QUE A PRESSÃO ALTA FAZ COM O CORPO?

Quando a pressão está sempre alta, o coração trabalha mais do que deveria, o que pode causar cansaço no organismo. Isso aumenta as chances de ter um derrame, um infarto ou outros problemas graves, como a insuficiência dos rins. A pressão alta é um problema que pode ser causado por vários fatores, incluindo a genética e hábitos do dia a dia.

SINTOMAS E TRATAMENTO

O problema da hipertensão é que, muitas vezes, ela não apresenta sintomas. Quando aparecem, os sinais mais comuns são dor de cabeça, tontura e visão embaçada. Embora a hipertensão não tenha cura, ela pode ser controlada com remédios e mudanças simples no estilo de vida, como uma alimentação mais saudável e exercícios leves.



Foto: CNN Brasil

COMO CONTROLAR A PRESSÃO ALTA?

Controlar a pressão alta exige alguns cuidados com a alimentação. O sal, por exemplo, deve ser usado com moderação. Evitar alimentos industrializados, como temperos e caldos. Em vez disso, temperos naturais, como alho, cebola, orégano e salsa, são ótimas opções.



Foto: Unimed BH

A dieta deve ser rica em frutas, legumes, verduras, arroz, feijão e proteínas magras, como peixe e frango. Alimentos como banana, laranja e abacate ajudam a equilibrar os níveis de pressão, pois são ricos em potássio. Também é bom evitar doces, refrigerantes e comidas industrializadas, pois esses alimentos podem auxiliar no aumento da pressão por conta do alto teor de sódio na composição.

DICA: Sempre observe os ingredientes utilizados no rótulo de alimentos industrializados e escolha sempre o que tiver menos aditivos e conservantes, quanto mais natural o alimento, melhor para a nossa saúde e vitalidade.

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O CONTROLE DA HIPERTENSÃO

Manter-se ativo também é essencial para controlar a pressão. Pequenas caminhadas, alongamentos ou exercícios leves por cerca de 30 minutos, cinco vezes por semana, ajudam a melhorar a circulação e fortalecem o coração. Mesmo atividades simples, como subir escadas ou passear no bairro, podem fazer uma grande diferença.

Segundo o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2021, cerca de 26% dos adultos no Brasil dizem ter hipertensão, sendo que esse número aumenta com a idade. Entre os idosos, mais de 60% relataram ter pressão alta, o que mostra que é um problema muito comum na terceira idade. Isso significa que cuidar da pressão arterial é uma prioridade para quem está nessa fase da vida.

POR QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE A PRESSÃO ALTA?

Entender sobre a hipertensão ajuda a tomar as medidas certas para cuidar da sua saúde. Com algumas mudanças simples, como uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas, é possível controlar a pressão e evitar maiores complicações para a nossa saúde. Observação: Faça consultas regulares com o seu médico e siga as orientações dele para manter a saúde em dia.

Lembrando que, na terceira idade, pequenos cuidados podem trazer grandes benefícios e garantir uma vida mais saudável e equilibrada.

01 DE OUTUBRO

DIA NACIONAL DO **RESPEITO** AOS IDOSOS



A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) marcou presença de forma inesquecível no **Dia Nacional de Respeito aos Idosos**, promovendo uma série de atividades nos dias 30 de setembro, 01 e 03 de outubro. Com uma programação pensada em oferecer saúde, bem-estar e muita diversão, nossos associados e pessoas idosas da comunidade mostraram que cuidar e valorizar a melhor idade é uma prioridade.



Entre os destaques, estavam atendimentos gratuitos, como exames oftalmológicos e orientações visuais, além de consultas odontológicas que fizeram a diferença para muitos participantes. Também tivemos palestras sobre saúde mental e envelhecimento saudável, com dicas preciosas para manter o corpo e a mente sempre em equilíbrio. Tudo isso foi feito para atender às principais necessidades da terceira idade, de maneira acolhedora e informativa.

Mas não paramos por aí! Momentos de convivência, como um delicioso almoço e lanches, criaram oportunidades para os participantes socializarem, trocarem experiências e fortalecer amizades. O clima de alegria e energia positiva era visível, e muitos saíram dos eventos motivados e prontos para cuidar ainda mais de si mesmos.

A AAB se orgulha em promover ações que vão além de oferecer serviços. Queremos criar ambientes de acolhimento e celebração da vida em todas as suas fases. E esse é apenas o começo! Fiquem de olho em nossos canais para saber mais sobre os próximos eventos e continuem fazendo parte dessa jornada de valorização e respeito ao idoso!



PROJETO CRIA SELO PARA IDENTIFICAR EMPRESAS QUE PROMOVAM DIREITOS DOS IDOSOS

Proposta ainda está em análise na Câmara dos Deputados.

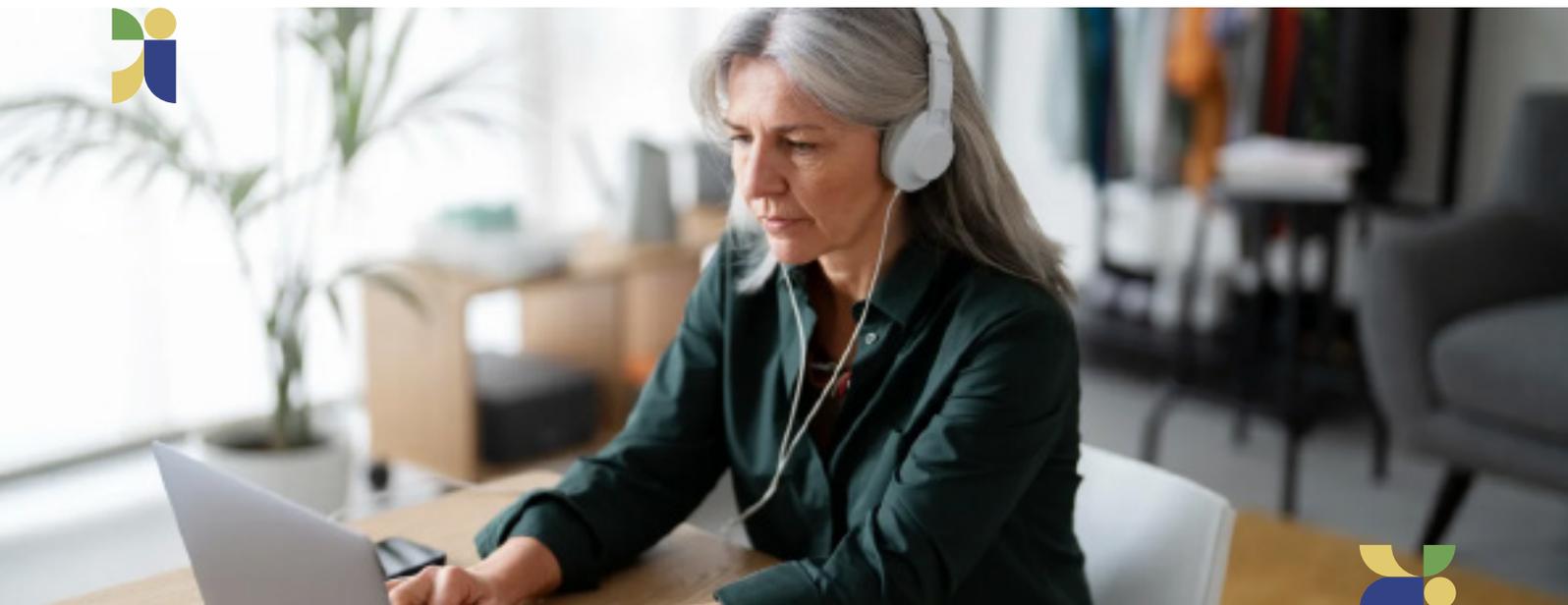


Foto: Freepik

O Projeto de Lei 1893/24 cria o Selo Parceiro da Pessoa Idosa para identificar empresas que tenham, pelo menos, 5% dos funcionários com mais de 60 anos. O selo será concedido pelos conselhos dos direitos da pessoa idosa e terá validade de três anos. A proposta está sendo analisada pela Câmara dos Deputados.

Segundo o projeto, também terão direito ao selo:

- Entidades que desenvolvam programas específicos para a inclusão da pessoa idosa ou que ofereçam produtos e serviços plenamente adaptados aos idosos;
- Instituições de ensino que ofereçam programas ou cursos para a educação de idosos;

- Instituições de longa permanência, asilos, casas-dia, casas de repouso e centros de convivência que demonstram zelo e bons serviços aos idosos.

Empresas, entidades e instituições que conquistarem o selo poderão utilizá-lo em material publicitário e informativo, demonstrando seu compromisso com a causa da pessoa idosa, além de poderem ser incentivadas com benefícios fiscais ou de crédito, conforme regulamentação específica.

“O Selo Parceiro da Pessoa Idosa busca criar um ambiente mais inclusivo e solidário, onde a dignidade e o valor das pessoas idosas sejam respeitados



e promovidos. É um passo importante para reconhecer e valorizar o potencial e a contribuição das pessoas idosas à sociedade, incentivando um envelhecimento ativo e saudável”, defende o autor, deputado Pedro Aihara (PRD-MG).

A proposta será analisada, em caráter conclusivo, pelas comissões de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa; e de Constituição e Justiça e de Cidadania. Para virar lei, a proposta precisa ser aprovada pela Câmara e pelo Senado.

Fonte: Agência Câmara de Notícias

TARIFA SOCIAL - IDOSOS ISENTOS DA BANDEIRA VERMELHA E COM DESCONTO DE 65% NA CONTA DE LUZ

Saiba mais sobre a Tarifa Social e como os idosos podem se beneficiar dela.



Foto: Inside Creative House

Com o aumento das tarifas de energia elétrica, muitos brasileiros estão buscando alternativas para reduzir seus gastos. Uma excelente notícia para os idosos de baixa renda é que a Tarifa Social pode garantir um desconto de até 65% na conta de luz. Essa medida oferece um alívio financeiro significativo, ajudando a combater a alta dos preços.

QUEM PODE SOLICITAR A TARIFA SOCIAL?

Para ter direito à Tarifa Social, é preciso atender a alguns critérios estabelecidos pela Aneel (Agência Nacional de Energia Elétrica). Os beneficiários incluem:

- **Famílias de baixa renda:** aquelas inscritas no CadÚnico, com renda familiar mensal igual ou inferior a meio salário mínimo;





- **Idosos e pessoas com deficiência:** indivíduos com 65 anos ou mais, ou pessoas com deficiência que recebem o BPC (Benefício de Prestação Continuada), também podem solicitar a Tarifa Social;
- **Famílias com membros com doenças que exigem o uso contínuo de equipamentos elétricos:** nesses casos, a renda familiar deve ser de até três salários mínimos.

COMO FUNCIONA A TARIFA SOCIAL?

Após comprovar que se encaixa em um dos grupos beneficiários, o consumidor deve solicitar a Tarifa Social à sua distribuidora de energia. A distribuidora irá analisar a solicitação e, caso seja aprovada, o desconto será aplicado automaticamente na conta de luz.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA TARIFA SOCIAL?

Além de reduzir significativamente o valor da conta de luz, a Tarifa Social traz diversos benefícios, entre eles:

- **Melhoria da qualidade de vida:** ao garantir o acesso à energia elétrica a um custo mais acessível, a Tarifa Social contribui para melhorar a qualidade de vida das famílias de baixa renda;
- **Redução da desigualdade social:** o benefício ajuda a minimizar as desigualdades sociais, assegurando que todos tenham acesso a um serviço essencial;
- **Incentivo ao uso racional da energia:** ao reduzir o custo da energia, a Tarifa Social incentiva o uso mais consciente e eficiente da energia elétrica.

O QUE É NECESSÁRIO PARA SOLICITAR A TARIFA SOCIAL?

Para solicitar a Tarifa Social, é necessário:

- Estar inscrito no CadÚnico;
- Apresentar documentos que comprovem a renda familiar;
- Fornecer comprovação de idade ou deficiência, se aplicável;
- Contactar a distribuidora de energia e solicitar a inclusão no programa.

Ao seguir esses passos, a distribuidora de energia irá verificar a documentação e, se tudo estiver correto, o benefício será concedido automaticamente.

COMO A TARIFA SOCIAL IMPACTA NA VIDA DOS BENEFICIÁRIOS?

A Tarifa Social pode transformar significativamente a vida das famílias de baixa renda, proporcionando:

- **Economia:** com a redução de até 65% no valor da conta, sobra mais dinheiro para outras necessidades;
- **Acesso contínuo à energia:** com contas mais baratas, é menos provável que essas famílias tenham o fornecimento de energia interrompido;
- **Segurança:** garantindo que aparelhos médicos essenciais continuem funcionando sem preocupações excessivas com altos custos de energia.

Em resumo, a Tarifa Social não apenas alivia o bolso dos idosos de baixa renda, mas também contribui para uma sociedade mais justa e igualitária, ao assegurar que a energia elétrica, um bem essencial, esteja ao alcance de todos.

Fonte: IstoÉ.com





O DESAFIO DAS LONGAS FILAS DE ESPERA NO SUS PARA OS IDOSOS

A saúde não pode esperar, e cada vez mais idosos buscam alternativas para garantir sua qualidade de vida. É essencial continuar lutando por um sistema de saúde mais eficiente e acessível para todos!

As filas de espera para cirurgias no Sistema Único de Saúde (SUS) continuam a ser um problema crítico no Brasil, afetando especialmente a população idosa. Dados recentes do Ministério da Saúde revelam que mais de 1 milhão de pessoas aguardam por cirurgias eletivas, e uma grande parte dessas pessoas são idosos.

Com o aumento da expectativa de vida e das comorbidades associadas à idade, como catarata, problemas ortopédicos e doenças cardíacas, a demanda por procedimentos cirúrgicos tem crescido, sobrecarregando o sistema público. Cirurgias como a de catarata, próteses de joelho e quadril, além de tratamentos cardíacos, estão entre as mais procuradas pelos idosos, e a demora pode agravar ainda mais a saúde dos pacientes.

Embora o Programa Nacional de Redução de Filas (PNRF) tenha destinado R\$ 1,2 bilhão em 2024 para

aumentar a oferta de cirurgias e reduzir o tempo de espera, a realidade ainda é desafiadora. Muitos idosos enfrentam filas que podem ultrapassar um ano, principalmente em estados como São Paulo e Minas Gerais, onde a demanda é maior.

Em 2023, o Ministério da Saúde conseguiu realizar 60% mais cirurgias eletivas do que nos anos anteriores, mas, para muitos, a espera por procedimentos críticos continua sendo uma dura realidade.

Diante dessa situação, muitos idosos estão recorrendo a empréstimos consignados para custear cirurgias particulares. O crédito consignado, com suas taxas acessíveis e prazos de pagamento flexíveis, permite que os aposentados financiem procedimentos de forma mais rápida, sem comprometer excessivamente sua renda mensal.

Fonte: AAB



**SEJA UM
ASSOCIADO AAB**



12



0800 000 3892

Entre em contato pelo Whatsapp 

(61) 9 9901-9479

 www.aabrasil.com.br

 contato@aabrasil.com.br

Siga-nos nas
Redes Sociais    @AA_BRASIL

APONTE A CAMERA DO CELULAR



E SAIBA MAIS SOBRE O PROGRAMA
IDADE DOURADA



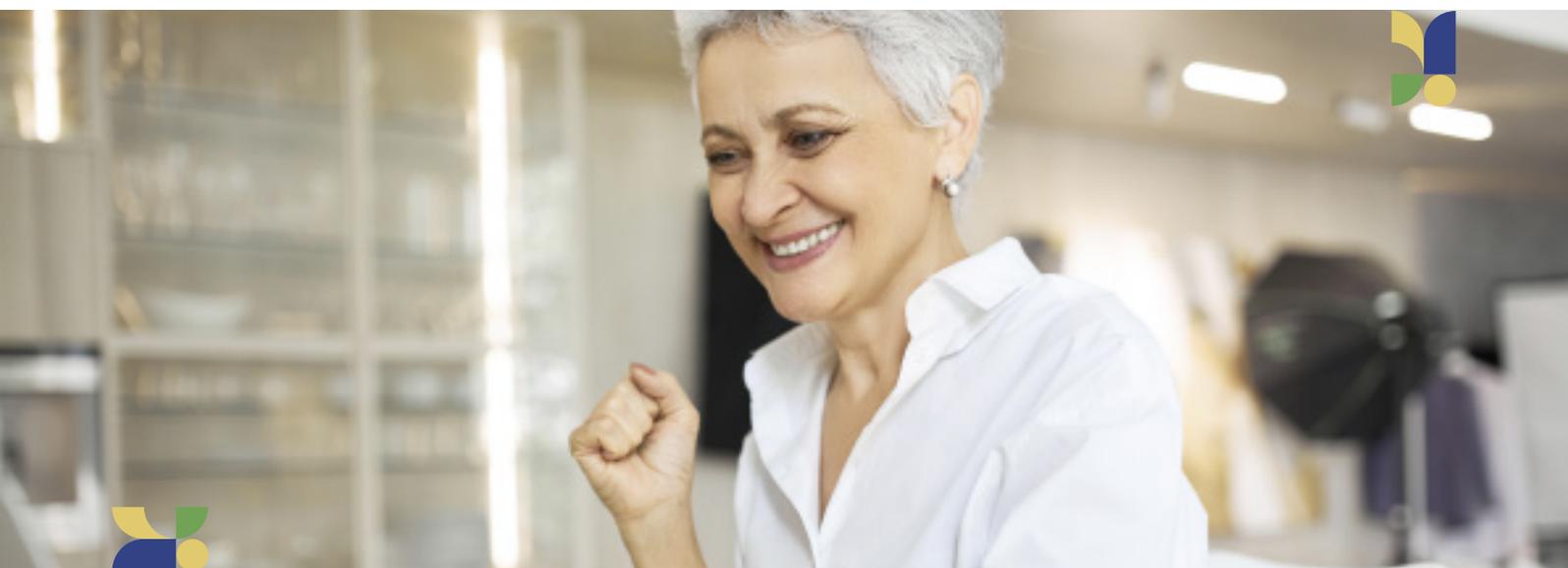
**TRANSFORMANDO A TERCEIRA IDADE
COM INICIATIVAS QUE REALMENTE FAZEM
A DIFERENÇA NO SEU DIA A DIA.**

ASSOCIA-SE E APROVEITE OS BENEFÍCIOS



EMPREENDEDORISMO NA TERCEIRA IDADE: UMA NOVA OPORTUNIDADE DE REALIZAÇÃO

A terceira idade é uma fase repleta de possibilidades! Muitas vezes associada a descanso e aposentadoria, essa etapa da vida pode, na verdade, abrir portas para novos sonhos, projetos e realizações. Empreender na melhor idade é uma maneira poderosa de transformar experiência em ação, garantindo realização pessoal, autonomia financeira e mantendo a mente ativa.



POR QUE EMPREENDER NA MELHOR IDADE?

A experiência acumulada ao longo da vida torna o idoso um candidato perfeito para o empreendedorismo. Essa é a fase em que você pode usar tudo o que aprendeu para criar algo novo e significativo. Aqui estão algumas razões para considerar essa jornada:

- **Realização pessoal:** transformar seus hobbies e paixões em um negócio é uma maneira de dar novo propósito à vida, trazendo satisfação e orgulho ao ver seus talentos gerarem resultados.
- **Autonomia financeira:** empreender pode ser uma excelente forma de complementar a renda, oferecendo mais segurança e conforto financeiro, além de garantir independência.
- **Mente ativa e conectada:** o processo de empreender exige aprendizado constante, adaptabilidade e criatividade. Isso mantém sua mente ativa e conectada com as mudanças do mundo atual.
- **Compartilhe sua sabedoria:** use sua vasta experiência para ajudar os outros e fazer a diferença. O conhecimento acumulado ao longo dos anos pode ser um ativo valioso para novos empreendedores, colegas de trabalho e até para clientes.

DICAS PRÁTICAS PARA INICIAR SEU NEGÓCIO

Começar um novo projeto pode parecer desafiador, mas com planejamento e preparação, você pode criar um negócio de sucesso. Aqui estão algumas dicas para ajudar no processo:

- **Identifique suas paixões e habilidades:** reflita sobre o que você gosta de fazer e como isso pode ser transformado em um negócio. Suas habilidades podem ser uma base forte para uma nova empreitada.
- **Pesquise o mercado:** entender a demanda, conhecer seus concorrentes e estar atento às tendências de mercado é essencial. Isso ajuda a definir se sua ideia tem potencial e como ela pode se destacar.
- **Planeje com cuidado:** defina quem será seu público-alvo, quais são seus objetivos, o orçamento inicial e suas estratégias de marketing. Um bom plano evita surpresas e facilita a execução.
- **Busque apoio:** converse com outros empreendedores ou especialistas para obter orientações. Existem programas e consultorias gratuitas ou acessíveis para apoiar empreendedores seniores.
- **Comece pequeno:** não é necessário começar em grande escala. Você pode ajustar o tamanho do seu projeto conforme ganha experiência e confiança.
- **Use a tecnologia a seu favor:** redes sociais e plataformas de e-commerce podem ajudar a divulgar e vender seus produtos ou serviços. O mundo digital oferece uma infinidade de oportunidades para quem quer começar algo novo.



IDEIAS DE NEGÓCIOS PARA A TERCEIRA IDADE

Se você está se perguntando por onde começar, aqui estão algumas ideias que podem inspirar seu novo projeto de empreendedorismo:

- **Consultoria:** ofereça sua experiência profissional como consultor em sua área de atuação.
- **Artesanato:** transforme suas criações artesanais em um negócio, vendendo em feiras locais ou online.
- **Gastronomia:** se você ama cozinhar, que tal preparar pratos especiais para venda? Catering ou marmitas saudáveis são opções populares.
- **Serviços de cuidados:** utilize sua empatia e paciência para oferecer serviços de companhia ou ajuda a outros idosos.
- **Aulas e workshops:** compartilhe seus conhecimentos em aulas ou oficinas, seja de culinária, artesanato, música ou qualquer outra habilidade que você domine.



ACREDITE NO SEU POTENCIAL

Empreender na terceira idade é desafiador, mas repleto de recompensas. Com planejamento, apoio e perseverança, é possível transformar seus sonhos em realidade, criar novas conexões e continuar aprendendo. Lembre-se: nunca é tarde para começar algo novo!

Outubro *Rosa*



Cuidar de si é a
maior prova de
amor próprio.

**Faça já o
autoexame
e se previna!**





Associação
dos Aposentados
do Brasil

Siga-nos nas
Redes Sociais



@AA_BRASIL



www.AABRASIL.com.br