

**A MELHOR FASE DA
VIDA É AQUELA VIVIDA
COM PLENITUDE**

INFORMATIVO

A A B

7ª EDIÇÃO - MÊS 03 - ANO 02



Transforme a Terceira Idade em uma Fase Cheia de Vida!



Na Associação dos Aposentados do Brasil (AAB), cada dia é uma oportunidade para reafirmar o nosso compromisso com a defesa dos direitos, a valorização da dignidade e a promoção do bem-estar de idosos e aposentados em todo o país.

Somos mais do que uma instituição. Somos uma rede de apoio, um espaço de pertencimento e, acima de tudo, uma voz ativa na luta por políticas públicas, melhores condições de vida e o respeito que cada pessoa merece ao longo da vida.

Nosso trabalho vai além da defesa de direitos. Oferecemos serviços que transformam o dia a dia dos nossos associados, com atividades que estimulam o corpo e a mente, programas de saúde que cuidam com atenção e carinho, além de iniciativas que fortalecem o convívio social e o sentimento de comunidade.

Cada baile, cada oficina, cada orientação prestada carrega o propósito de mostrar que a terceira idade é uma fase cheia de possibilidades. O que nos move é ver nossos associados não apenas vivendo, mas celebrando a vida com autonomia, segurança e realização.

Seguimos juntos, com força e dedicação, porque para a AAB, envelhecer é sinônimo de continuar crescendo.

Dogival José dos Santos

Presidente

Associação dos Aposentados do Brasil



AÇÕES AAB

PALESTRA SOBRE ALZHEIMER ESCLARECE DÚVIDAS E LOTA AUDITÓRIO NA 1ª IGREJA BATISTA DO GUARÁ

Palestra destaca cuidados, avanços no tratamento e direitos dos pacientes

Foto: AAB

A 1ª Igreja Batista do Guará foi palco de uma palestra informativa sobre o Alzheimer, promovida em parceria com o Instituto Terra e Saúde (ITS). O evento teve como objetivo esclarecer dúvidas sobre a doença, que afeta milhões de pessoas no mundo, e oferecer informações essenciais sobre diagnóstico, sintomas e avanços no tratamento.

A palestra contou com a participação de Amanda Fernandes, que explicou de maneira detalhada as fases do Alzheimer e a impor-

tância de cuidados específicos para garantir mais qualidade de vida aos pacientes.

Além do aspecto médico, a advogada Dra. Lidiane Rodrigues abordou questões jurídicas fundamentais, como os direitos garantidos pelo Estatuto da Pessoa com Deficiência e os benefícios previdenciários do INSS. A especialista respondeu dúvidas do público sobre como garantir esses auxílios e quais medidas podem ser tomadas para proteger os direitos dos pacientes e seus familiares.

Com auditório lotado, os participantes tiveram a oportunidade de interagir diretamente com as palestrantes, tornando o evento um espaço de aprendizado e troca de experiências. A palestra foi finalizada com um momento de confraternização, reforçando a importância do acolhimento e da informação na luta contra o Alzheimer.

Fonte: AAB





COMO A FLEXIBILIDADE PODE MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

Corpo flexível, vida ativa: descubra como a prática regular de alongamentos e movimentos pode transformar seu bem-estar na melhor idade

Foto: AAB

Com o passar dos anos, é normal que a flexibilidade diminua, e tarefas simples, como amarrar os sapatos ou se abaixar para pegar algo, podem se tornar mais difíceis. Mas a boa notícia é que é possível melhorar isso com algumas práticas diárias.

A flexibilidade não só facilita as tarefas cotidianas, mas também tem benefícios importantes para o corpo, como a redução do risco de quedas, alívio de dores nas costas, melhor postura e mais disposição para o dia a dia.

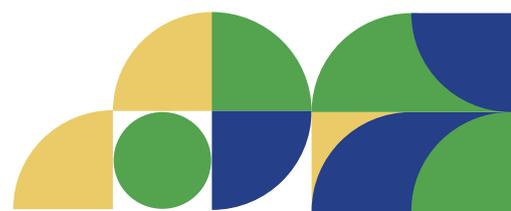
As aulas de fortalecimento e alongamento da AAB, que acontecem todas as quintas-feiras, são perfeitas para quem quer trabalhar a flexibilidade de forma prática e segura. Elas ajudam a melhorar a mobilidade, reduzir a rigidez muscular e aumentar a resistência, promovendo uma sensação de bem-estar.

Essas aulas são uma ótima oportunidade para quem quer se sentir mais ágil, ativo e independente. Se você ainda não conhece os benefícios dessas atividades, quem sabe chegou o momento de aproveitar essa chance de cuidar da sua saúde de forma simples e eficaz?

A AAB oferece diversas atividades que podem melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar.

Se você reside em Brasília, que tal se juntar a nós e cuidar do seu corpo de maneira leve e saudável? Saiba mais em nossos canais de atendimento.

Fonte: AAB





ATIVIDADES ESPECIAIS DA AAB EM MARÇO — CUIDADO, CELEBRAÇÃO E BEM-ESTAR NA SALA MULTIFUNCIONAL

Um mês repleto de cuidados, homenagens e momentos especiais para nossos associados

Foto: AAB



SALA MULTI AAB

Março chega à **AAB** repleto de atividades que refletem nosso compromisso com o bem-estar, a saúde e a valorização dos nossos associados. A **Sala Multifuncional** será o palco de encontros especiais.

No dia **6 de março**, logo após as festividades de Carnaval, o **Projeto Brilho Vital** retoma suas atividades com atendimentos focados em educação física e fisioterapia, reforçando a importância da saúde integral para nossos associados. E para manter o clima de alegria, no dia **8 de março** teremos o tão esperado **Aulão de Carnaval da AAB**, um evento repleto de música, exercícios e danças.

Nos dias **17, 24 e 31 de março**, o tradicional **Baile da Melhor Idade** retorna ao CCI do Guará, um espaço onde a música e a dança são sinônimos de alegria e conexão. Para quem busca cuidados especiais, os dias **18 e 25** serão dedicados aos atendimentos de beleza do **Projeto Charme Sênior**. As aulas de Zumba acontecem nos dias **19 e 26**, enquanto o **Projeto Brilho Vital** volta com força total nos dias **20 e 27**, promovendo mais saúde e qualidade de vida.



De **10 a 14 de março**, a AAB promove a **Semana Especial da Mulher**, uma homenagem ao **Dia Internacional da Mulher**. Serão dias dedicados ao cuidado e à autoestima, com serviços de cabeleireiro, manicure, limpeza de pele, aulas de zumba e contos inspirado-

res. Atividades físicas e fisioterapia também farão parte da programação, encerrando a semana com um delicioso coquetel para celebrar a força e a beleza da mulher em todas as suas fases.

Se você é de **Brasília** e deseja participar dessas atividades que estão transformando a vida de nossos associados, junte-se a nós! **Associe-se à AAB** e descubra como trabalhamos todos os dias para garantir uma vida mais longa, saudável e cheia de vitalidade.

Associa-se

**AGENDE
PELO NÚMERO**

61 99804-5121

EDITORIAL



CUIDADOS IMPORTANTES PARA O IDOSO: PROTEÇÃO CONTRA A DENGUE

Prevenção é o melhor remédio, saiba como se proteger da doença que mais ameaça na terceira idade

Foto: AAB

A dengue é uma preocupação crescente, especialmente para aqueles que já passaram dos 60 anos. Com o avanço da idade, o corpo se torna mais vulnerável e o risco de complicações aumenta significativamente. Para os idosos, a doença pode representar um risco ainda maior, com estudos apontando que a probabilidade de complicações fatais é até 12 vezes maior. Por isso, é fundamental estar atento aos cuidados e medidas de prevenção.

COMO A DENGUE É TRANSMITIDA?

A dengue é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, que se prolifera em áreas com água parada. Esse mosquito é mais ativo durante o dia, principalmente nas primeiras horas da manhã e ao entardecer. Embora a doença não tenha uma vacina específica para a terceira idade, é possível adotar várias estratégias de proteção para reduzir os riscos.

PREVENÇÃO: CUIDADOS SIMPLES E EFICAZES

A prevenção é a chave para evitar o contágio. É importante que os idosos adotem práticas simples, mas eficazes, para proteger-se da dengue:

Uso de repelentes: aplicar repelentes que contenham substâncias como DEET, IR3535 ou Icaridina é uma das formas mais eficazes de evitar a picada do mosquito. Esses produtos formam uma barreira protetora contra o mosquito transmissor da dengue. Para garantir sua eficácia, é necessário seguir as orientações de uso e reaplicar o produto conforme necessário, principalmente em dias quentes e úmidos.

Eliminação de focos de água parada: o mosquito da dengue se reproduz em pequenas poças de água. Por isso, é fundamen-

tal eliminar qualquer recipiente que possa acumular água, como vasos de plantas, baldes, pneus, garrafas e até tampas de garrafas. Lembre-se de verificar esses focos com frequência, especialmente após a chuva.

Uso de roupas protetoras: optar por roupas de manga longa e calças pode ajudar a proteger a pele das picadas. Tecidos leves e claros são indicados, pois além de proteger, evitam o desconforto do calor. O uso de chapéus ou bonés também pode ser útil, principalmente em ambientes ao ar livre.

Instalação de telas mosquiteiras: uma medida simples, mas altamente eficaz, é instalar telas mosquiteiras nas janelas e portas, criando uma barreira contra os mosquitos. Isso ajuda a manter o ambiente interno livre do mosquito transmissor, especialmente em áreas onde a circulação de ar é constante.

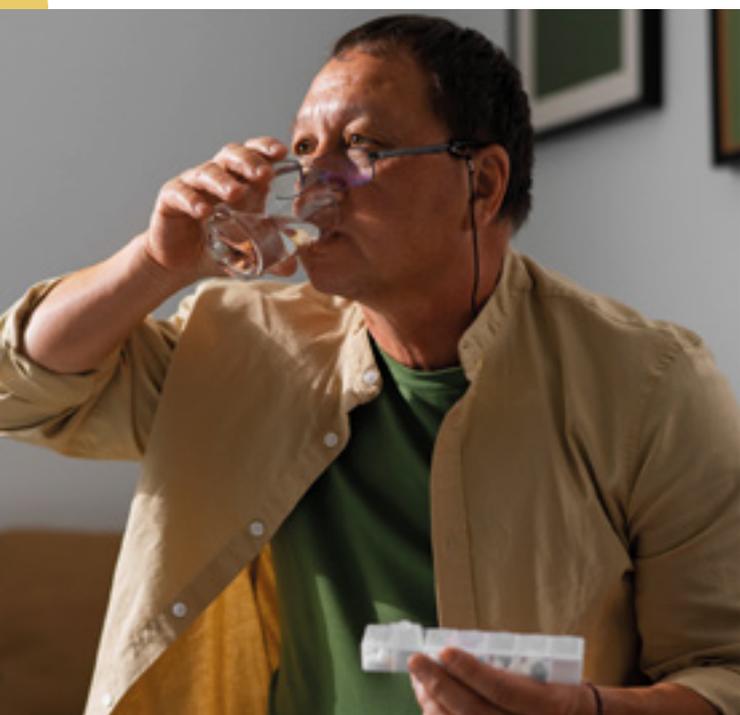


Foto: Freepik

SINTOMAS E CUIDADOS IMEDIATOS

É importante estar atento aos sintomas da dengue, que podem variar desde os mais leves até formas mais graves, como a dengue hemorrágica. Entre os sinais mais comuns estão:

Febre alta repentina, dor intensa no corpo e nas articulações, manchas vermelhas na pele, dor de cabeça forte e atrás dos olhos, sangramentos, como no nariz ou gengivas.

Se aparecerem esses sintomas, é essencial procurar ajuda médica imediatamente. A dengue hemorrágica, uma forma mais grave da doença, pode ocorrer em idosos e precisa de tratamento rápido e especializado para evitar complicações fatais. Não espere os sintomas piorarem — o atendimento precoce é crucial.



Foto: Freepik

RECUPERAÇÃO E CUIDADOS PÓS-DENGUE

Durante a recuperação, é normal que os idosos sintam dores musculares, fadiga e um mal-estar geral. Esses sintomas podem persistir por semanas ou até meses, o que pode ser desgastante, especialmente para quem já enfrenta desafios relacionados ao envelhecimento.

Durante a recuperação, é importante manter-se bem hidratado e seguir todas as orientações médicas para evitar complicações.

Além disso, é essencial manter o repouso adequado e ter uma alimentação balanceada para ajudar o corpo a se restabelecer.

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

A melhor forma de se proteger contra a dengue é a prevenção. Manter o ambiente limpo e livre de focos de mosquito, usar repelentes e roupas protetoras, além de procurar orientação médica ao menor sinal de sintomas, são atitudes essenciais para garantir a saúde e o bem-estar. Embora a dengue seja uma doença séria, com cuidados adequados e atenção constante, é possível evitar complicações e minimizar os riscos.



Foto: AAB

NÃO DEIXE A DENGUE PASSAR DESPERCEBIDA

Cuide de si, da sua saúde e do seu ambiente, e, em caso de sintomas, busque ajuda médica rapidamente. A proteção contra a dengue é um passo importante para uma vida mais saudável e tranquila, principalmente para aqueles que estão na melhor fase da vida.

Fonte: AAB

Associação dos Aposentados do Brasil

SORTE GRANDE
da Terceira Idade

**TODO MÊS,
UMA NOVA CHANCE
DE GANHAR!**

**A SORTE NÃO TEM IDADE, E
NA AAB, ELA PODE
BATER À SUA PORTA!**

Todos os meses, **nossos associados** concorrem a **prêmios incríveis** que trazem mais **conforto e alegria** para o dia a dia.

Associe-se agora

Já pensou em ser o **próximo sortudo?**

NÃO PERCA ESSA CHANCE!

NOTÍCIA



10 BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS PARA APOSENTADOS DO INSS QUE VÃO TRANSFORMAR SEU DIA A DIA

Descubra como aproveitar direitos que garantem mais economia, segurança e qualidade de vida!

Foto: INSS

Se você é aposentado do INSS, tem muito mais vantagens do que imagina! Além do pagamento mensal, existem diversos benefícios que podem fazer a diferença no seu bolso e no seu bem-estar. Desde saques especiais até isenções e descontos exclusivos, aproveite ao máximo seus direitos:

1 SAQUE DO FUNDO DE GARANTIA POR TEMPO DE SERVIÇO (FGTS)

Aposentados podem sacar integralmente o saldo do FGTS sem prejuízos. E se continuarem trabalhando, ainda podem fazer saques mensais!

2 MANUTENÇÃO DO PLANO DE SAÚDE

Se você já tinha um plano de saúde pelo emprego, pode continuar com ele após a aposentadoria, assumindo os pagamentos.

3 MEDICAMENTOS GRATUITOS

Com o programa Farmácia Popular, aposentados podem conseguir remédios essenciais sem custo. Basta apresentar identidade e receita em farmácias credenciadas.

4 PRIORIDADE NA RESTITUIÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA

Quem tem mais de 60 anos recebe a restituição do Imposto de Renda primeiro, mesmo que tenha caído na malha fina.

5 ISENÇÃO DE IPTU

Em diversas cidades, aposentados que possuem um único imóvel e residem nele podem ser isentos do pagamento do IPTU. Informe-se na prefeitura local.

6 PRIORIDADE EM PROGRAMAS HABITACIONAIS

Programas como o Minha Casa Minha Vida dão prioridade a idosos aposentados, podendo garantir descontos especiais ou até moradia gratuita em casos de vulnerabilidade social.

7 13º SALÁRIO

O INSS garante um 13º salário para aposentados, e o pagamento pode ser antecipado no primeiro semestre do ano.

8 DESCONTOS EM EVENTOS CULTURAIS E LAZER

Com a Carteira do Idoso, você paga metade do preço em ingressos de cinemas, shows, teatros, museus e muito mais.

9 TRANSPORTE GRATUITO OU COM DESCONTO

Aposentados que ganham até dois salários mínimos podem viajar de graça em ônibus urbanos e interestaduais. Se os assentos gratuitos estiverem ocupados, ainda há desconto de 50% no valor da passagem.

10 PRIORIDADE NA TRAMITAÇÃO DE PROCESSOS

Aposentados com mais de 60 anos têm prioridade na análise de processos judiciais e administrativos, garantindo mais agilidade nas respostas.

Se você ainda não está aproveitando esses benefícios, procure o INSS ou um órgão de defesa do consumidor para saber como acessá-los. Seus direitos existem para facilitar sua vida e garantir mais segurança e bem-estar!

Fonte: Click Petroleo

SEJA UM(A) ASSOCIADO(A)

AAB

PARTICIPE DA COMUNIDADE QUE APOIA E TRABALHA PELA MELHORIA DE VIDA DE IDOSOS E APOSENTADOS DE TODO BRASIL

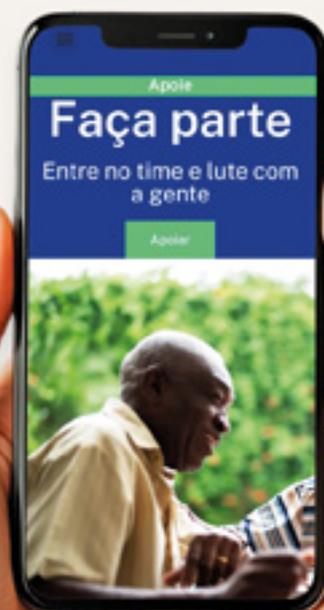
CONHEÇA NOSSOS PROJETOS



SALA
MULTI
AAB



Siga-nos nas
Redes Sociais    @AA_BRASIL
www.AABRASIL.com.br



NOTÍCIA

CIDADES BRASILEIRAS QUE SÃO UM VERDADEIRO PARAÍSO PARA APOSENTADOS

Infraestrutura, qualidade de vida e bem-estar: descubra o que faz algumas cidades do Brasil serem ideais para idosos

Foto: Florianópolis - SC

O Brasil está passando por uma transformação demográfica significativa, com um aumento expressivo da população idosa. Diante desse cenário, surge a necessidade de adaptar as cidades para que ofereçam infraestrutura adequada, serviços de saúde acessíveis e programas de inclusão social voltados ao bem-estar dos aposentados. Algumas localidades brasileiras se destacam nesse aspecto, tornando-se destinos ideais para quem busca uma velhice ativa e segura.

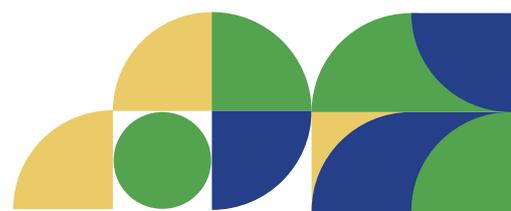
SÃO CAETANO DO SUL: EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO AO IDOSO

Entre as cidades que mais se preocupam com o envelhecimento da população, São Caetano do Sul se destaca por sua política inovadora voltada à terceira idade. O município investe fortemente em saúde, acessibilidade e programas que incentivam o

envelhecimento ativo. Além disso, diversas iniciativas promovem a integração dos idosos na sociedade, garantindo que permaneçam socialmente engajados e saudáveis.

VITÓRIA: BELEZA NATURAL E QUALIDADE DE VIDA

Vitória, capital do Espírito Santo, atrai aposentados em busca de qualidade de vida, belas paisagens e segurança. A cidade investe fortemente na saúde preventiva e na oferta de atividades físicas e culturais para idosos, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. A harmonia entre políticas públicas eficientes e a exuberância da natureza fazem de Vitória um local acolhedor para quem deseja desfrutar da aposentadoria com tranquilidade.



OUTRAS CIDADES QUE PRIORIZAM OS IDOSOS

SANTOS, SP: reconhecida pelo forte senso de comunidade e pela variedade de atividades de lazer voltadas para os idosos.

FLORIANÓPOLIS, SC: oferece um sistema de saúde eficiente e um ambiente natural privilegiado, ideal para um envelhecimento saudável.

CURITIBA, PR: destaca-se pela infraestrutura acessível e políticas sustentáveis voltadas à terceira idade.

O QUE TORNA UMA CIDADE IDEAL PARA IDOSOS?

Para ser considerada amigável aos aposentados, uma cidade precisa oferecer um sistema de saúde de qualidade, segurança, acessibilidade e programas de socialização. Além disso, iniciativas que estimulam a prática de atividades físicas e culturais são essenciais para um envelhecimento saudável. Com o crescimento da população idosa, cabe aos municípios inovar e adaptar-se para proporcionar bem-estar e qualidade de vida a todos os seus moradores, independentemente da idade.

Fonte: E.M Foco

NOTÍCIA

COMO IDOSOS ESTÃO EMPREENDENDO PARA AUMENTAR RENDA E PROPÓSITO DE VIDA

Descubra como aposentados estão reinventando suas carreiras e conquistando independência financeira com criatividade e determinação

Foto: Freepik

Com o aumento da expectativa de vida e a necessidade de complementar a renda, muitos aposentados estão apostando no empreendedorismo como alternativa para manter a estabilidade financeira e a realiza-

ção pessoal. Seja para evitar o endividamento ou simplesmente para continuar ativos, os idosos estão transformando talentos e experiências em novas oportunidades de trabalho.



Segundo um levantamento da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), 13,65% dos inadimplentes no país têm mais de 65 anos. Para muitos, a aposentadoria não é suficiente para cobrir todas as despesas, principalmente diante da inflação que impacta serviços essenciais como saúde e medicamentos.

Diante desse cenário, idosos encontram no empreendedorismo um caminho viável para gerar renda sem abrir mão da flexibilidade e do bem-estar.

HISTÓRIAS DE REINVENÇÃO: QUANDO O TALENTO VIRA NEGÓCIO

A aposentada Marta Regina Silva Rocha, de 72 anos, dedicou 40 anos ao seu buffet, mas decidiu encerrar as atividades durante a pandemia. Contudo, a renda da previdência não foi suficiente para manter seu padrão de vida. Determinada a continuar ativa, ela reabriu o negócio em um formato mais simples, oferecendo coffee breaks para empresas e lanches especiais para datas comemorativas. *“Não consegui ficar parada. Agora, trabalho de casa e atendo clientes corporativos”*, relata.

Já Maria Helena Pereira, de 69 anos, descobriu na confeitaria uma nova paixão e fonte de renda. Pedagoga por mais de 40 anos, ela viu na cozinha uma oportunidade de unir prazer e trabalho. *“Além de complementar minha renda, faço algo que amo e continuo ativa”*, conta a empreendedora, que hoje lidera a Sublime Confeitaria.

OPORTUNIDADES PARA IDOSOS AUMENTAREM A RENDA

Antônio Leitão, gerente do Instituto de Longevidade MAG, destaca algumas formas de os aposentados gerarem renda de maneira prática e eficiente:

- **Ministrar aulas particulares** – A experiência acumulada ao longo da vida pode ser transformada em conhecimento compartilhado. Aulas de idiomas, música, artesanato e até culinária são opções atrativas e flexíveis.
- **Vender produtos online** – O comércio digital oferece inúmeras oportunidades para quem deseja vender artesanato, roupas, livros e outros itens. Plataformas de e-commerce facilitam o alcance de clientes em todo o Brasil.
- **Prestar consultoria** – Profissionais com longa trajetória podem oferecer serviços de consultoria em suas áreas de especialização, auxiliando novos empreendedores e pequenas empresas.
- **Alugar bens não utilizados** – Um quarto extra, uma vaga de garagem ou até um carro podem ser fontes de renda. Plataformas de aluguel facilitam essa prática e garantem um retorno financeiro extra.

A aposentadoria pode ser uma fase repleta de novas oportunidades. Com planejamento e criatividade, idosos podem não apenas complementar sua renda, mas também encontrar um novo propósito de vida. O segredo é usar a experiência a seu favor e se manter ativo no mercado de forma independente e inovadora.

Fonte: Diário do Comércio

8 DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA

Mulher

A AAB celebra a força, a sabedoria e a dedicação
que cada mulher traz em sua jornada!



aab

Associação
dos Aposentados
do Brasil

EDITORIAL

A IDADE QUE VOCÊ SENTE: O SEGREDO PARA VIVER MAIS E MELHOR

Envelhecer não é sobre contar anos, mas sobre como você escolhe vivê-los. Descubra como sua percepção da idade pode transformar sua vida e sua saúde

Foto: Freepik

COMO A PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO PODE TRANSFORMAR SUA VIDA

Se eu te perguntar agora: com quantos anos você se sente? Talvez sua resposta seja bem diferente da que está no seu RG – e isso é ótimo! A forma como enxergamos a própria idade pode influenciar diretamente nossa saúde, disposição e até nossa expectativa de vida. Sentir-se mais jovem do que a idade cronológica pode ser um grande aliado para um envelhecimento ativo e saudável.

A CIÊNCIA POR TRÁS DA IDADE SUBJETIVA

Um estudo da Universidade Yale revelou que pessoas que mantêm uma visão positiva sobre o envelhecimento podem viver até sete anos a mais do que aquelas que encararam essa fase com pessimismo. Isso aconte-

ce porque o cérebro e o corpo respondem às nossas crenças. Quando enxergamos a velhice como um período de limitações, temos mais chances de adotar hábitos sedentários, evitar desafios e até desenvolver quadros de depressão e ansiedade.

Por outro lado, quando acreditamos que o envelhecimento é uma fase cheia de possibilidades, mantemos a disposição para aprender coisas novas, praticar atividades físicas e socializar mais. Esses fatores ajudam a manter a mente ativa, o corpo saudável e o espírito renovado.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E MENTAL

Você já reparou como algumas pessoas com mais de 70 anos têm uma energia de dar inveja? Elas não se sentem “velhas” e, por isso, continuam ativas, fazem planos e experi-

mentam novas atividades. Enquanto isso, outras, bem mais jovens, já se consideram no fim da linha e acabam deixando de lado hábitos que poderiam melhorar sua qualidade de vida.



Foto: Freepik

Manter-se fisicamente ativo reduz o risco de doenças cardiovasculares, melhora a mobilidade e fortalece os músculos, ajudando na prevenção de quedas. Já os exercícios mentais, como leitura, jogos de raciocínio e até aprender um novo idioma, são essenciais para manter a memória afiada e evitar o declínio cognitivo.

O PODER DA SOCIALIZAÇÃO E DAS NOVAS EXPERIÊNCIAS

O isolamento social pode ser um grande inimigo do bem-estar na terceira idade. Ter uma rede de apoio, cultivar amizades e participar de grupos de convivência são ações que fortalecem a autoestima e combatem a solidão. Estudos mostram que idosos que mantêm uma vida social ativa têm menos chances de desenvolver doenças como depressão e Alzheimer.

Além disso, experimentar coisas novas traz estímulos positivos ao cérebro e aumenta a sensação de realização pessoal. Viajar, aprender um novo hobby ou até mesmo se aventurar no mundo digital são formas de manter o entusiasmo pela vida.



Foto: Freepik

QUE TAL MUDAR A PERGUNTA?

Em vez de perguntar “quantos anos eu tenho?”, experimente refletir: “quantos anos eu sinto?”. A resposta pode transformar sua maneira de encarar a vida e abrir portas para um envelhecimento mais feliz, saudável e pleno. Afinal, a idade é apenas um número – o que realmente importa é como você escolhe vivê-la.

Fonte: AAB





Associação
dos Aposentados
do Brasil



www.aabrasil.com.br



siga-nos nas redes sociais @AA_BRASIL