

## ANIVERSÁRIO DA ARACT-SP E COMEMORAÇÃO AO DIA DAS MÃES

No dia 13/05 foram realizadas na sede da ARACT as comemorações do aniversário de "32 anos" da Associação e a homenagem ao "Dia das Mães".

O evento que teve a abertura com a saudação da presidente da ARACT-SP Ana Paranhos, contou com a presença do superintendente regional dos Correios de SPM, Vinicius Moreno, do gerente de pessoas, Fabio de Souza Andrade, de Antônio Aguiar Jr., fundador e primeiro presidente da Associação e de Antônio Henrique Fernandes, ex-presidente que foi agraciado como associado - benemérito.

A associada sra. Alaide de Carvalho, a mais idosa presente no evento, recebeu um lindo arranjo de orquídeas e a sra. Neusa dos Santos ganhou no sorteio uma air fryer.

As mães também foram homenageadas com a brilhante apresentação do violinista Carlos Tcharan, por cortesia da Superintendência dos Correios-SPM.



## EDITORIAL



**Ana Paranhos**  
Presidente da ARACT-SP

Caros Associados

Mais um trimestre finalizado!

Como associados vocês precisam saber o que fizemos neste período até o momento.

Finalizamos a reforma da ARACT com a instalação das portas divisórias que permitirá a locação de duas salas, cujo anúncio já fizemos para ver o resultado.

Também disponibilizaremos nossa salas para a realização de Encontros gratuitos, entre os associados e colegas aposentados

dos Correios, conforme divulgamos neste Informativo.

Participamos do XXXI ENAC- Encontro Nacional dos Aposentados dos Correios, onde tivemos a oportunidade de questionar o Postalís e a Postal Saúde sobre os pagamentos da Patrocinadora para aquelas Instituições, pois isso impacta diretamente nas nossas aposentadorias; participamos do evento de despedida dos empregados dos Correios que se desligaram no PDV- Plano de Demissão Voluntária, oportunidade em que apresentamos nossa Associação.

Concluimos a revisão do estatuto da ARACT-SP que será apresentado a todos brevemente para aprovação em Assembleia Geral.

Para reduzirmos custos modernizamos nossos arquivos com a contratação de Sistema para acesso em Nuvem para realização de trabalho remoto.

A exemplo de anos anteriores fizemos declarações de Imposto de Renda para nossos associados, gratuitamente.

Com relação aos descontos das mensalidades da Associação nos contracheques do Postalís, estamos com novas tratativas junto ao Postalís e teremos uma reunião presencial para propor novas alternativas para concluir esta questão porque a maioria dos nossos associados não concordaram em fazer reconhecimento de firma e nem fazer a assinatura eletrônica pelo site do Governo. Estamos também avaliando a mudança de banco para cobrança das mensalidades, com Instituições que ofereçam as menores taxas.

Realizamos as festividades comemorativas ao aniversário da ARACT-SP, ao "Dia das Mães e a tradicional Festa Junina que proporcionaram muita alegria e integração entre nossos associados.

Venham conhecer nossas novas instalações e tomar um café conosco.

Até breve!

**ARACT-SP sempre em defesa dos Aposentados!**

## SORTEIOS MENSAIS DE VALES-PRESENTES

Novos associados que foram sorteados para receberem os vales-presentes, no valor de R\$500,00 (quinhentos reais), entre as lojas de suas escolhas: "Renner", "Riachuelo", C&A e "O Boticário".



**José Martins**  
Sorteado em Março



**Regina Aparecida dos Santos**  
Sorteada em Abril



**Neide Guedes do Couto**  
Sorteada em Maio

Lembramos que só poderão participar dos sorteios os associados que estiverem em dia com suas mensalidades. Você poderá ser o próximo!



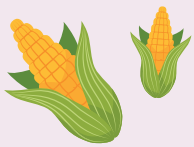
**ARACT-SP**  
Associação Representativa dos Aposentados/veis e Pensionistas dos Correios e Telégrafos de São Paulo  
32 Anos  
Tiragem: 1.000 Exemplares  
Projeto gráfico e diagramação:  
ZzyonN Comunicação Digital e Desenvolvimento

**Expediente: Associação Representativa dos Aposentados e Aposentáveis dos Correios e Telégrafos de São Paulo**

Presidente: Ana Maria Frederico Paranhos - Vice-Presidente: Sandra Regina Teixeira Fiordoliva - 1º Secretária: Ana Clara Carvalhaes Gomes  
2ª Secretária: Marta Conceição Cardoso e Silva - 1ª Diretora Financeira: Maria Jose Santos Ramos - 2ª Diretora Financeira: Sílvia Maria do Nascimento -  
Diretora de Imprensa: Marinalva da Silva Veloso - Diretor Social: Eduardo Fernandes de Oliveira - Diretora Administrativa: Carmen Lucia Bassalo -  
Presidente do Conselho Fiscal: Antonio Roberto Aguiar - 1º Conselheira Fiscal: Amelia Massako Kouhiro Aguiar -  
2º Conselheiro Fiscal: Moacyr Rodrigues da Luz Filho - Suplentes do Conselho Fiscal: Regina Maria José e Walter Luiz dos Santos.  
Endereço: Av. Prestes Maia, 241 - Salas 1203/1205/1207/1209, Centro/SP - Fone: (11) 3326-8962 - Whatsapp: 11 94989-9763 -  
E-mail: aract@terra.com.br - Acesse nosso site: www.aract-sp.org.br







## ARRAIAL DA ARACT-SP FOI UM SUCESSO

No dia 27 de junho foi realizado no Clube Atlético da Vila Mariana, o Arraial da ARACT-SP animado pelo forró “arretado” do Maurício do Acordeon e Forrozão Mistura e com o apoio de toda Diretoria Executiva da Associação.

A festança iniciada com a saudação de Ana Maria Federico Paranhos, presidente da ARACT-SP, ofereceu aos associados e seus

convidados uma fartura de quitutes juninos, além do tradicional quentão e do vinho quente, entre outras bebidas.

Um concorrido Bingo conduzido pelo Antonio Roberto, presidente do Conselho Fiscal da ARACT-SP fez a alegria dos “sortudos” ganhadores que aderiram à brincadeira e que também contribuíram com as prendas para o Arraial, o

que agradecemos a todos.

A divertida quadrilha, animada pelo associado Manolo Basto, o concurso de dança que teve como vencedor o casal Marinaldo e Geni e o prêmio à Marinete, pela participação, finalizaram o Arraial que foi muito elogiado pelos participantes e deixou um gostinho de “quero mais”.



### CONVÊNIO COM ADVOGADO

A ARACT-SP, firmou parceria com o dr. Anselmo Domingues, especialista em Direito de Sucessão (Inventário) e Direito Imobiliário, para atendimento aos aposentados associados.

Ele também presta orientações em Direito Previdenciário e Direito de Família.

O agendamento para consultas deverá ser feito diretamente pelo telefone (11) 98271-3460 ou pelo e-mail: [anselmodomingues.adv@gmail.com](mailto:anselmodomingues.adv@gmail.com)

### REUNIÕES NA ARACT-SP

Vamos aproveitar ainda mais a nossa Associação?

A ARACT-SP está sempre de portas abertas para você associado!

Que tal reunir aqueles amigos, que como você, saíram dos Correios há tempos e nunca mais se viram?

Nossas salas estão disponíveis, gratuitamente, para os associados que quiserem organizar encontros com outros “aposentados ecetistas”, para reuniões ou bate-papos, jogos de salão animados, um bingo ou até mesmo aquela confraternização especial! Venha

desfrutar das nossas novas instalações totalmente remodeladas para recebê-lo com todo conforto que merece.

Temos disponibilidade para grupos de até 40 pessoas, que poderão compartilhar entre si um cardápio. Aproveite esse espaço que é seu!

Vamos fortalecer nossos laços, celebrar as amizades e vivenciar momentos de alegria e união!

Para mais informações e reservas, entre em contato com a ARACT-SP, pelos telefones: (11)3227-0716 /3326-8962 ou pelo WhatsApp (11) 94989-9763

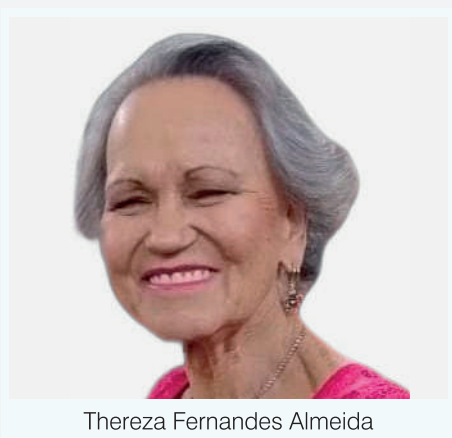




## ARACT-SP ENTREVISTA

A partir deste trimestre nossos Informativos trarão entrevistas com nossos associados para manifestarem suas impressões e a importância de integrarem-se à ARACT-SP para a defesa dos benefícios e direitos adquiridos como aposentados dos Correios.

Nossa primeira entrevista é com a sra. Thereza Fernandes Almeida, associada desde a criação da Associação.



Thereza Fernandes Almeida

• **Onde a senhora nasceu?**

Em Bauru -SP

• **Quando ingressou nos Correios?**

Em 16 de abril de 1974, na Agência Central dos Correios, que também foi sede da extinta Diretoria Regional dos Correios de São Paulo, na região central da cidade. Faço parte dos empregados denominados como 1712.

• **Em quais áreas e atividades atuou nos Correios?**

Fui admitida como vendedora de selos, após seleção na área de Recursos Humanos da empresa, na Agência Filatélica.

Em 1977 fiz o Curso Técnico de Filatelia, na Administração Central dos Correios em Brasília e passei a trabalhar na Assessoria Filatélica.

Em 1991 a Assessoria Filatélica transformou-se em Seção de Filatelia, vinculada à Gerência Comercial e fui designada chefe da Seção.

Em 1994 foi criada a Assessoria Filatélica e de Ação Cultural, onde fui assessora até 2001.

• **Na sua visão qual foi a importância da Filatelia para os Correios?**

A Filatelia (que é o estudo e colecionismo de selos) teve muita re-

presentatividade histórica e cultural. Décadas atrás era muito usada para abrir caminhos para outras áreas de interesse dos Correios. Era também uma importante fonte de Receita para a empresa.

Os países que sabem explorá-la ganham muito dinheiro.

Os turistas estrangeiros em visita ao nosso país, geralmente colecionadores filatélicos, sempre iam à Agência Filatélica para adquirirem nossos selos comemorativos.

Infelizmente a Filatelia acabou nos Correios. Primeiro acabaram-se as Assessorias Filatélicas e posteriormente as Agências Filatélicas.

• **Quando a senhora desligou-se dos Correios?**

Em 29/05/2008

• **Quando se associou à ARACT-SP?**

Associei-me desde a criação da Associação. Eu ainda estava trabalhando nos Correios, porque os empregados "aposentáveis" também podem associar-se!

• **Por que associou-se à ARACT-SP?**

Porque a ARACT-SP é uma associação que representa o aposentado e a quem a gente pode reportar-se para ter alguns benefícios e também para defender e preservar os benefícios trabalhistas que conquistamos, além de termos convivência com os colegas dos Correios dos tempos em que trabalhávamos na empresa.

• **A senhora fez parte de alguma ação jurídica impetrada pela Associação?**

Sim contra a Postal Saúde, para a redução do pagamento das mensalidades de 100% para 50%, ação do Escritório de Advocacia Janot e outra para a Desaposentação.

• **Houve ganhos de Causas?**

Sim, fomos vitoriosos na Ação contra a Postal Saúde e tivemos redução no pagamento das mensalidades.

Já a ação de Desaposentação, infelizmente o STF -Supremo Tribunal Federal disse que não competia a eles julgar, alegando que competia ao Congresso Nacional legislar sobre o assunto. Houve um projeto de Lei que foi vetado pela Presidência da

República, da época e todos perdemos.

• **O que acha das atividades desenvolvidas pela ARACT-SP?**

Acho que a representatividade da ARACT-SP é muito boa, juridicamente e para o lazer dos aposentados.

Acho necessária a ampliação dos benefícios, mas sei que há dificuldades; mas aos poucos tem evoluído bastante. Tenho como sugestão ampliar convênios com Colônias em outras cidades, além das Colônias de férias de Caraguatatuba e de Mongaguá, que já existem e também fazer convênios com dentistas, por exemplo.

• **A senhora tem participado dos nossos eventos?**

Sim, no decorrer dos anos já participei das excursões, almoços, confraternizações na sede, reuniões, assembleias e eleições.

• **Quais tipos de eventos gosta mais?**

Gosto mais das confraternizações e reuniões onde posso encontrar amigos e colegas de trabalho.

• **O que achou das novas instalações e reformas realizadas na ARACT-SP recentemente?**

Achei muito boas e necessárias. Estavam muito antigas, agora estão mais modernas, bonitas e confortáveis.

• **A senhora recomendaria aos aposentados associarem-se?**

Com certeza, são muitos os benefícios conquistados. Percebo que há alguma dificuldade ou falta de interesse para as pessoas participarem, mas recomendo muito para que haja união para a manutenção das nossas conquistas.

• **A senhora acompanha as mensagens dos grupos de Associados da ARACT-SP?**

Sim acompanho. Também acho o Informativo completo. Gosto muito de ler e recebê-lo fisicamente, sempre.

• **Agradecemos muito a sua participação nesta entrevista e contamos sempre com suas sugestões e presença nas nossas atividades e à nossa sede.**

Eu e quem agradeço a oportunidade.





## LOCAÇÃO DAS SALAS DA ARACT-SP

A ARACT-SP oferece espaços ideais para reuniões de negócios, palestras, encontros profissionais de pequeno a médio porte, em ambientes modernos e confortáveis, que contam com ar-condicionado, tv 50 polegadas, internet wi-fi, sistema de som e mobiliário flexível.

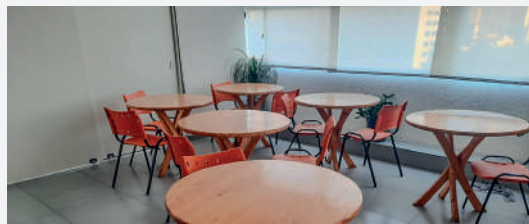
Além do uso empresarial, os espaços da ARACT-SP também podem ser locados para reuniões de associações, encontros de lideranças, treinamentos e outras finalidades corporativas.

Faça seu evento em um ambiente profissional e acolhedor! entre em contato para mais informações e agende uma visita:

**Telefones: (11) 3326-8962 / 3227-0716**

**WhatsApp: (11) 94989-9763**

**E-mail: [aract@terra.com.br](mailto:aract@terra.com.br)**



## PLC-06/2002 E VETO 16/2002

Entre os dias 10 e 12 de junho 2025, os representantes da FAACO – Associação Representativa dos Aposentados e Aposentáveis dos Correios, Ronaldo Cidade Matos, Vera Dias e Oscar Nunes da Silva (Kaká), juntamente com membros das Associações de Aposentados de Minas Gerais -Carlos Gonçalo Moreira da Silva e de Goiás - Ademir Antonio Loureiro e os voluntários, sr. Juarez Alves da Cunha e a sra. Maria José de Andrade da Silva Filho percorreram todos os gabinetes de Lideranças do Congresso Nacional, buscando sensibilizar deputados e senadores para que o Veto 16/2002 fosse incluído na pauta da Reunião de Líderes, do dia 12/06/2025, para ser derrubado na Sessão de Vetos que seria realizada no dia 17/06/2025.

Nas visitas que fizeram em cada gabinete entregaram materiais informativos e relataram aos membros do Parlamento que esse Veto trata da complementação da aposentadoria dos servidores dos Correios e Telégrafos – PLC - 06/2002 do Senado, que estende os benefícios da Lei 8529, de 14/12/1992, aos empregados admitidos na Empresa até 31 de dezembro de 1976, independentemente do regime jurídico vigente na sua admissão. A Lei 8529 assegurou o direito de complementação da aposentadoria aos servidores estatutários de empresa pública, direito esse não estendido aos empregados celetistas dos Correios, originários do antigo DCT - Departamento de Correios e Telégrafos. A recepção obtida dos Chefes de Gabinetes, Assessores Legislativos e até de vários parlamentares, para a inclusão do Veto na Sessão Conjunta (Câmara e Senado), apesar do apoio demonstrado por eles, não foi suficiente para que o Veto 16/2002 fosse incluído na Pauta de Vetos do dia 17/06. Muitos dos parlamentares contatados demonstraram ter conhecimento do assunto, por meio dos expedientes eletrônicos que receberam dos associados aposentados de todo país.

A mobilização que os representantes da FAACO fizeram no Congresso Nacional foi importante, pois conseguiram apoios políticos que certamente ajudarão na luta para a derrubada do Veto. Por isto é fundamental intensificar esta luta que é justa e viável, com a mobilização dos associados de todo o país enviando e-mails aos deputados e senadores de seus estados, após o recesso parlamentar de julho, para que o Veto seja pautado em futuras reuniões do Colégio de Líderes.

## NOTÍCIAS GERAIS

### CRACHÁ FUNCIONAL PARA APOSENTADOS

Os Correios estão disponibilizando a emissão de crachás funcionais para acesso dos aposentados às instalações da sede da Superintendência Estadual dos Correios de São Paulo Metropolitana (ex-DR/SPM).

**Os associados interessados deverão encaminhar para a ARACT-SP, pelo WhatsApp, (11) 94989-9763 os dados abaixo.**

- Nome Completo do empregado aposentado;
- Nome de Guerra;
- Matrícula;
- RG;
- CPF;
- Tipo Sanguíneo;
- Telefone de Contato;
- Foto;
- E-mail.



### SUSPENSÃO DE DESCONTOS DE MENSALIDADES PELO POSTALIS

Os boletos para pagamentos das mensalidades da ARACT-SP continuarão sendo encaminhados pelos Correios ou de forma digital, visto que o POSTALIS ainda não definiu quando serão autorizados os referidos descontos nos seus contracheques.

Quando o POSTALIS definir a data para os descontos informaremos aos nossos associados.

### HOMENAGEM AOS EMPREGADOS DA SE/SPM DESLIGADOS NO PDIA



A presidente da ARACT, Ana Paranhos, participou no dia 13 de maio, do evento em homenagem aos empregados da SE/SPM que se desligaram no PDIA, quando teve a oportunidade de falar sobre as atividades da Associação e convidá-los para filiarem-se à ARACT.

O evento que aconteceu na sede da Superintendência Estadual dos Correios de São Paulo Metropolitana, foi conduzido por seu Superintendente Vinicius Moreno.

### LANÇAMENTO DO “MAIS CORREIOS”

A ARACT-SP, representada por Carmen Lucia Bassalo – Diretora Administrativa da Associação, marcou presença no lançamento oficial do “MAIS CORREIOS”, no dia 01/07, realizado no auditório Ayrton Senna, na Superintendência Estadual dos Correios de São Paulo Metropolitana.

O “MAIS CORREIOS” é um Market Place dos Correios e faz parte do projeto “Correios do Futuro”, que funcionará como um shopping virtual, reunindo diversos vendedores e compradores, utilizando a infraestrutura logística

da empresa para garantir entregas rápidas e preços competitivos.

No evento estiveram presentes, entre outros, Hilton Rogerio Maia Cardoso, Diretor de Negócios da ECT, Carol Sampaio, Diretora Geral dos Correios na INFRA COM-MERCE, Vinicius Moreno, Superintendente Estadual dos Correios de São Paulo Metropolitana, Chammoun Hanna Joukeh, Presidente da ABRAPOST, Claudio Carvalho Romero, Gerente da Postal Saúde, entre representantes da ARCO, ADCAP/SPM, SINTECT/São Paulo e SINTECT/Santos.



## POSTALIS

### ATRASO DE REPASSE DE CONTRIBUIÇÕES DOS CORREIOS

O Postalis informa que está em contato direto e constante com os Correios para tratar do atraso no repasse de contribuições da patrocinadora aos planos de previdência complementar. O atraso envolvia três parcelas – referentes à contribuição normal e a extraordinária do Plano BD – sendo que uma delas já foi quitada. As instituições estão mantendo reuniões frequentes para encontrar uma solução definitiva para as parcelas restantes.

Importante também, saber que o atraso se refere tão somente a parte patronal, ou seja, a parte que a Patrocinadora desconta dos trabalhadores está sendo repassada normalmente.

Reforçamos ainda que não há risco de impacto no valor do equacionamento pago pelos trabalhadores, nem no recebimento dos benefícios dos assistidos e pensionistas. Contamos com estudos de solvência e liquidez, que, em termos simples, são análises no contexto financeiro, que avaliam a capacidade de uma entidade de honrar suas dívidas de longo prazo

e manter sua estabilidade financeira ao longo do tempo. Esses estudos nos mostram que o Postalis tem margem de segurança para continuar pagando os benefícios normalmente, sem interrupções nos médio e longo prazos.

O assunto é tratado com prioridade nas reuniões do Conselho Fiscal e do Conselho Deliberativo do Postalis, e pela supervisão permanente da Previc (Superintendência Nacional de Previdência Complementar), órgão responsável pela fiscalização dos fundos de pensão no Brasil.

Alertamos aos participantes e assistidos que não deem crédito a notícias sensacionalistas divulgadas em blogs, redes sociais ou mensagens compartilhadas por WhatsApp. Em caso de dúvida, busquem sempre os canais oficiais do Postalis. Nosso compromisso é com a transparência e com a gestão responsável dos recursos dos trabalhadores.

(Nota transcrita do site Notícias do Postalis em 26/06/2025)







# POSTALIS LANÇA CANAL DE CONCILIAÇÃO PARA PARTICIPANTES COM CONTRATOS DE EMPRÉSTIMOS

O Postalis dá início a uma nova etapa no relacionamento com seus participantes. Com o objetivo de retomar o diálogo com aqueles que enfrentam dificuldades para manter seus contratos de empréstimos, a entidade criou um canal exclusivo, a Câmara de Conciliação. A iniciativa será operacionalizada em parceria com a empresa Dotta Donegatti Lacerda Advogados, especializada em mediação e negociação, a partir do dia 01 de julho.

A ação integra uma estratégia institucional de escuta ativa e acolhimento. O atendimento será individualizado, com possibilidade de descontos e condições facilitadas

de pagamento, conforme a situação de cada participante.

“Sabemos que muitas pessoas passam por momentos difíceis e, por isso, estamos oferecendo uma alternativa respeitosa e segura para que possam reorganizar sua vida financeira. Nosso compromisso é com o diálogo e a construção conjunta de soluções”, afirma o diretor-presidente do Postalis, Camilo Fernandes dos Santos.

Os participantes que se enquadram nos critérios da ação poderão ser contatados diretamente pela equipe parceira. No entanto, quem preferir já pode buscar informações nos canais oficiais do

Instituto ou por meio da Central de Atendimento.

“Mais do que negociar dívidas, queremos reconstruir vínculos e reforçar a confiança mútua. Esta é uma iniciativa baseada no respeito e na escuta”, completa Camilo.

A Câmara segue em caráter experimental e com atendimento, inicial, a um público selecionado, a partir de critérios estabelecidos para a atuação do serviço. Essa ação reforça o compromisso do Postalis com a transparência, o cuidado e a responsabilidade social.

(Nota transcrita do site Notícias do Postalis, em 29/05/2025)

## ATUALIZAÇÃO DE CADASTRO DE BENEFICIÁRIO

E-mails, SMS e redes sociais são os meios utilizados para informar e orientar os participantes sobre a campanha de atualização cadastral.

**Saiba como identificar mensagens e garantir a proteção de seus dados.**

O Postalis está promovendo uma campanha de atualização cadastral para assegurar que todos os participantes tenham seus beneficiários devidamente cadastrados com CPF. Para comunicar-se de forma eficaz, utilizam os seguintes canais oficiais:

- **SMS:** As mensagens são enviadas exclusivamente pelos números 28445 (Android) ou 284-45 (Apple).

- **E-mail Marketing:** Utiliza o endereço [postalisoficial@postalis.com.br](mailto:postalisoficial@postalis.com.br) para campanhas promocionais e informações institucionais. Este endereço é utilizado apenas para envio, não recebendo respostas.

- **Ligações Telefônicas:** A Central de Atendimento realiza ligações ativas para participantes através do número (61) 2106-4700.

- **Redes Sociais:** As páginas oficiais no Instagram, Facebook e LinkedIn são utilizadas para divulgar informações e novidades.



# IMUNIZAÇÃO SALVA VIDAS

A imunização é uma das estratégias de saúde pública mais eficazes já desenvolvidas e apresentou uma evolução considerável a partir da segunda metade do século XX.

Graças às vacinas, o mundo conseguiu controlar, e até erradicar, doenças que antes causavam epidemias e milhares de mortes em todo o mundo, especialmente em países subdesenvolvidos. No Brasil, o acesso universal e gratuito às vacinas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) é motivo de orgulho e exemplo para outros países, porém, os números de cobertura vacinal têm diminuído nos últimos anos, um sinal de alerta para todos.

Vacinar é proteger a si mesmo e aos outros. É um ato de responsabilidade coletiva e um compromisso com a vida.

## Vacinas: importantes em todas as idades

Desde os primeiros dias de vida até a terceira idade, as vacinas são aliadas essenciais na prevenção de doenças infecciosas. O Calendário Nacional de Vacinação, do Ministério da Saúde, garante proteção para diferentes faixas etárias e grupos

populacionais, incluindo gestantes, crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com comorbidades.

Algumas das doenças evitáveis por vacinação incluem poliomielite, sarampo, caxumba, rubéola, coqueluche, tétano, hepatites A e B, meningite, febre amarela, gripe (influenza) e COVID-19. Além de evitar internações e sequelas graves, a imunização reduz a sobrecarga no sistema de saúde e salva vidas.

As vacinas também acompanham a evolução da ciência e da tecnologia. Isso significa que, com o tempo, os imunizantes podem ser atualizados ou aperfeiçoados para oferecer ainda mais proteção. É o caso da vacina contra a gripe, que muda a cada ano de acordo com as variantes mais circulantes no mundo, e da vacina contra a COVID-19, que passou a contar com reforços adaptados para novas cepas do coronavírus. Por isso, mesmo quem já recebeu doses anteriores deve continuar atento às recomendações atualizadas dos órgãos de saúde.

(Nota transcrita do site da Postal Saúde, em 26/06/2025)



## VOCÊ ENXERGA BEM? LEMBRE-SEDE CUIDAR DA SAÚDE DE SEUS OLHOS O DIA INTEIRO



Foto: pikisuperstar - Freepik

Você sabia que o glaucoma é a principal causa de cegueira irreversível no mundo? No Brasil, estima-se que mais de um milhão de pessoas convivam com a doença – e muitas sequer sabem. Por isso, o Dia Nacional de Combate ao Glaucoma, lembrado em 26 de maio, é um convite importante à prevenção e ao cuidado com a saúde dos olhos.

Aproveitando a data, a Postal Saúde lembra que a visão merece atenção o ano todo, e não só quando sentimos algum desconforto. Muitas doenças oculares, como o próprio glaucoma, são silenciosas e evoluem sem apresentar sintomas nas fases iniciais. Quando os sinais aparecem, o quadro já pode estar avançado e os danos, infelizmente, podem ser irreversíveis.

### O que é o glaucoma?

O glaucoma é uma doença que afeta o nervo óptico e geralmente está associada à elevação da pressão intraocular. Quando não tratada, ela pode causar perda progressiva da visão.

Apesar de não ter cura, o diagnóstico precoce e o tratamento adequado ajudam a controlar a evolução da doença e a preservar a qualidade de vida dos pacientes.

### Rotina de prevenção

Manter hábitos saudáveis e realizar consultas periódicas com o oftalmologista são atitudes simples, mas essenciais para cuidar da saúde ocular. Veja algumas recomendações:

- **Faça check-ups anuais:** exames de rotina ajudam a identificar alterações na visão e detectar doenças em estágio inicial.

- **Use óculos de sol com proteção UV:** a exposição excessiva à radiação

solar pode danificar a retina e aumentar o risco de catarata e outros problemas de saúde.

- **Controle doenças crônicas:** diabetes e hipertensão são fatores de risco e podem causar problemas de visão se não tratados corretamente.

- **Evite automedicação:** o uso indiscriminado de colírios pode agravar quadros clínicos e mascarar sintomas.

- **Fique atento aos sinais:** visão embaçada, dor nos olhos, vermelhidão, halos luminosos e perda de campo visual devem ser avaliados por um profissional.

Acesse a rede credenciada ou entre em contato com a unidade regional da Operadora mais próxima em caso de dúvidas sobre o seu plano. Enxergar bem é viver melhor!

(Nota transcrita do site da Postal Saúde em 26/05/2025)



## DESCONTOS INDEVIDOS NOS CONTRACHEQUES DE BENEFICIÁRIOS DO INSS

Atenção! O INSS não está fazendo ligações nem enviando SMS para informar sobre o reembolso. É preciso redobrar o cuidado com golpes. O contato oficial com os beneficiários do INSS será feito exclusivamente por meio de notificação no aplicativo “Meu INSS”.

Em caso de dúvidas os cidadãos podem ligar na Central de Teletendimento 135.

## Nota de Falecimentos

**Dirce Teixeira De Rezende Perissinoto** - (08/03/2025)

**Heloisa De Matos Vaz** - (19/02/2025)

**Rosa Lopes Martoni** - (18/05/2025)

**Francisco De Moraes** - (25/05/2025)

**Luiz Augusto Nogueira De Carvalho** - (16/06/2025)

**Paulo Aparecido Vaz** - (19/06/2025)

*Nossos sentimentos de pesar e solidariedade aos parentes e amigos*

