

GUIDADO NO INVERNO

Amor Próprio em Cada Estação

Chegou a época em que o sol demora um pouco mais para aparecer e o friozinho começa a bater à porta. O inverno está chegando, e com ele vem aquele convite gostoso para ficar debaixo das cobertas com um chá quentinho. Mas, atenção: essa estação também exige cuidados especiais, principalmente para nós, que temos mais experiência de vida.

Com as mudanças bruscas de temperatura, nosso corpo sente mais. O ar seco e frio pode ressecar a pele, diminuir a resistência das vias respiratórias e favorecer o surgimento de doenças oportunistas — aquelas que se aproveitam de uma baixa na imunidade para aparecer, como gripes, resfriados, pneumonias e bronquite.

Por isso, preparar-se para o inverno é um ato de carinho com você mesmo.

- **Agasalhe-se bem**, principalmente ao sair de casa. Proteja o pescoço, o peito e as articulações. Uma echarpe ou cachecol faz toda diferença.

- **Evite mudanças bruscas de temperatura.** Ao sair do banho, seque-se bem e vista roupas quentes antes de abrir portas ou janelas.

- **Mantenha-se hidratado.** No frio, temos menos sede, mas o corpo continua precisando de água. Invista em chás, sucos naturais e água em temperatura ambiente.

- **Alimentação reforçada:** sopas, caldos, frutas ricas em vitamina C (laranja, acerola, limão) ajudam a fortalecer a imunidade.

- **Areje a casa** por alguns minutos pela manhã, mesmo no frio. Isso evita o acúmulo de vírus e bactérias no ambiente.

Vacinas: seu escudo contra o inverno

Nesta época, algumas vacinas são ainda mais importantes. Procure o posto de saúde mais próximo e mantenha sua caderneta em dia:

- Vacina contra a gripe (Influenza): protege contra os vírus que mais circulam no inverno e previne complicações como pneumonia.

- Vacina contra pneumonia (Pneumocócica): indicada para idosos e pessoas com doenças crônicas.

- Vacina contra a COVID-19 (doses de reforço): o vírus ainda circula, e a imunização reduz riscos de formas graves da doença.

- Vacina tríplice ou dTpa (tétano, difteria e coqueluche): também importante, principalmente se você convive com crianças ou netos.

Fique atento aos sinais

Tosse persistente, febre, falta de ar, cansaço excessivo ou confusão mental podem indicar infecções respiratórias. Nesses casos, não hesite: procure ajuda médica rapidamente. O diagnóstico precoce salva vidas.

Cuidar de si no inverno é um gesto de sabedoria. Você já viveu muitas estações e sabe que o frio passa, mas a saúde precisa ser preservada todos os dias. Compartilhe esse cuidado com os amigos, vizinhos e familiares. Afinal, uma comunidade que se protege fica mais forte e acolhedora — assim como um bom cobertor em noite de frio.

Cuide-se. Vacine-se. Aqueça o corpo e o coração.

ATIVIDADES DA ABAP

As nossas atividades continuam a todo vapor!

Cuidar do corpo, da mente e da convivência faz parte do dia a dia da Associação Beneficente dos Aposentados da Petroquímica, e as turmas estão cada vez mais animadas.

Para movimentar, alongar e fortalecer o corpo, contamos com aulas especiais pensadas para o bem-estar dos nossos associados:

- Aulas de Lian Gong
- Aulas de Yoga Adaptada
- Todas as segundas-feiras
- Todas as quintas-feiras
- Das 14h30 às 15h30
- Das 15h15 às 16h15

E para quem deseja exercitar a criatividade e aprender uma nova habilidade, o curso de crochê segue fazendo muito sucesso!

A turma está produzindo peças lindas e cheias de talento: bolsas, blusas, carteiras, suplãs e muito mais. Além de aprender, os participantes compartilham momentos de amizade, troca de experiências e muita alegria.

Se você também quer aprender a criar suas próprias peças, venha assistir a uma aula. Temos certeza de que você vai adorar!

- Aulas de Crochê
- Todas as terças-feiras
- Das 14h às 17h

Esperamos por você para compartilhar momentos de criatividade, aprendizado, saúde e muita convivência!

NOTA DE FALECIMENTO

É com pesar que comunicamos o falecimento de nossos associados e colegas:

Abdon da Costa Meira - 27/03/26 - Seole
Sidnei Espedito de Freitas - 04/04 - Sesin
Selma Alves Augusto - 18/04 - pensionista



Informativo ABAP é uma publicação da **Associação Beneficente dos Aposentados da Petroquímica**

Distribuição: Associados e Instituições afins.

End.: Av. José Caballero, 245 - 6º andar - sala 61 - Vl. Bastos - Santo André - SP - CEP 09040-210

Tels./fax: (11) 4468-1314 / 4468-1525

Whatsapp: (11) 4468-1314

Site: www.abapaposentados.com.br

E-mail: abap@abapaposentados.com.br

Diretoria Gestão 2026/2028

Presidente: Aníbal dos Anjos Pardal

Vice-Presidente: Sérgio Faria

Diretores: Jurandir José Artioli, Marta Sandra Patrício

Luiz Carlos Leme, Sirlene Margutti Amstalden

Tiragem: 380 exemplares

Impressão: BC Gráfica e Editora

Informativo ABAP

www.abapaposentados.com.br – abap@abapaposentados.com.br

Ano XXXIV - nº 03 - Gestão 2026 / 2028 - Maio / Junho / 2026

FECHAMENTO AUTORIZADO – Pode ser aberto pela ECT



VAI ACONTECER

FESTA JUNINA DA ABAP

Prepare o traje caipira: a tradicional festa junina da ABAP já tem data marcada. Como manda a tradição da instituição, a comemoração promete ser animada.

A programação inclui comidas típicas, dança, bingo, risadas, bons encontros e conversas agradáveis. Por isso, a participação é essencial! Anote na agenda e não deixe de trazer um prato típico para confraternizar.

Data: 26 de junho, a partir das 14h
Local: Clube do Zodíaco - Rua Capricórnio, 125, Vila Guiomar (atrás do SESC Santo André)
Faça já a sua inscrição.

DIA DOS PAIS E DOS AVÓS

A ABAP já está planejando, com muito carinho, as celebrações para o Dia dos Pais e dos Avós. Afinal, eles também merecem todo o reconhecimento e afeto, assim como as mães.

SAIBA MAIS SOBRE A ABAP

Você sabia que hoje a ABAP tem 387 sócios!!!

- 97 sócios participantes em planos de saúde administrados pela ABAP;
- 56 sócios participantes no plano odontológico;
- 31 sócios beneficiários do Plano Abel.

Caso tenha interesse em algum produto administrado pela ABAP, entre em contato conosco!

37º ANIVERSÁRIO DA ABAP

Essa festa foi boa... aliás, foi maravilhosa!

A alegria do reencontro e da confraternização tem se fortalecido a cada ano, e tudo isso graças à participação tão especial e carinhosa dos nossos associados.

Foi um dia ensolarado, lindo e repleto de momentos inesquecíveis, marcado por boa música, comidas deliciosas, drinks especiais e, principalmente, muita felicidade.

Que possamos continuar nos reencontrando e celebrando juntos cada oportunidade proporcionada pela ABAP.



Feliz Aniversário

EDITORIAL

O PODER DA AMIZADE

Alguém já parou para pensar o que teria feito em um momento difícil sem a presença de um amigo?

Nós, da ABAP, construímos um legado pautado na amizade, no companheirismo e no carinho. Foram inúmeros turnos, dias e horas compartilhados ao longo da vida, criando laços que, muitas vezes, deixaram de ser apenas amizade para se tornarem verdadeiras relações de família. Há amigos que sentimos como irmãos.

E, quando percebemos que alguns desses amigos partem, ficamos com um vazio — preenchido pelas lembranças de tempos desafiadores, mas também repletos de significado e afeto.

Diante de tudo o que foi vivido, dos amigos que já partiram e daqueles que hoje estão distantes, surge um convite à reflexão: por que não aproveitar cada oportunidade para reencontrar e abraçar aqueles que compartilharam parte importante da nossa história?

A ABAP proporciona esses momentos sempre que realiza um evento, reunindo seus associados não apenas para celebrar datas especiais, mas, principalmente, para celebrar o poder da amizade.

Na canção “A Lista”, Oswaldo Montenegro nos provoca a refletir com algumas perguntas:

- Faça uma lista de grandes amigos
- Quem você mais via há dez anos atrás?
- Quantos você ainda vê todos os dias?
- Quantos você já não encontra mais?

A amizade não segue uma receita, nem exige pessoas perfeitas. Ela nasce da conexão, do respeito, do carinho e, acima de tudo, do amor.

Porque, quando um amigo enfrenta um momento difícil, nem sempre são necessárias palavras — basta estar presente, mesmo que a vida tenha imposto distância.

A ABAP é esse ponto de encontro: um elo que mantém viva a ligação entre amigos, companheiros de um tempo que não volta, mas que deixou marcas que o tempo jamais apagará.

Obrigado, amigos.

COPA DO MUNDO 2026



Já que fui escalado, vamos juntos torcer pelo Brasil!

Aqui na ABAP, estamos sempre em campo com você - cuidando, apoiando e fazendo a diferença em cada jogada da vida.

Apesar das controvérsias e das diferentes opiniões sobre quem deveria ou não ser convocado, uma coisa é certa: ninguém pode tirar o brilho e a emoção da Copa do Mundo.

O Mundial tem o poder de transformar a atmosfera do planeta, unir famílias, movimentar amizades e fazer com que, por alguns dias, todos falem a mesma língua: o futebol.

Então, é hora de vestir a camisa, reunir a família, chamar os netos e torcer juntos. Pra cima deles, Brasil!

A Seleção Brasileira está no Grupo C da Copa do Mundo de 2026 e já tem definidos os seus adversários da primeira fase.

Brasil x Marrocos

- Data: 13 de junho / Horário: 19h (horário de Brasília)
- Local: MetLife Stadium, Nova Jersey (EUA)

Brasil x Haiti

- Data: 19 de junho / Horário: 21h30 (horário de Brasília)
- Local: Lincoln Financial Field, Filadélfia (EUA)

Brasil x Escócia

- Data: 24 de junho / Horário: 19h (horário de Brasília)
- Local: Hard Rock Stadium, Miami (EUA)

Agora é preparar a torcida, separar a pipoca e viver juntos toda a emoção da Copa do Mundo!

ANIVERSARIANTES DO BIMESTRE

Nossos eventos estão cada vez mais especiais, e as comemorações dos aniversariantes já se tornaram uma verdadeira tradição entre os associados.

Desejamos aos aniversariantes de março e abril muita saúde, alegria e sucesso, para que continuem celebrando conosco por muitos e muitos anos.

E para os aniversariantes de junho e julho, já deixamos o convite: nossa comemoração será realizada na Festa Junina da ABAP... aguardem!



VISITAÇÃO À APARECIDA

Esse passeio foi realmente muito especial. Além de agradável e repleto de carinho, proporcionou aos participantes momentos de fé, união e um olhar ainda mais encantador sobre a Catedral de Aparecida. Foi um dia de paz, emoção e convivência, que certamente ficará guardado na memória de todos que participaram.



DIA DAS MÃES

Como descrever uma tarde tão emocionante? Basta perguntar a cada mãe que participou desse encontro tão especial e foi surpreendida pelas lindas mensagens enviadas por seus filhos.

Enquanto aprendiam dicas de maquiagem e aproveitavam momentos de descontração, elas não imaginavam a emoção que ainda estava por vir: homenagens preparadas com muito amor pelo maior presente de suas vidas — os filhos.

Foi uma tarde marcada por emoção, gratidão, carinho e felicidade.

Agradecemos a cada filho que colaborou para tornar esse projeto possível e desejamos a todas as mães muita saúde, amor e momentos inesquecíveis ao lado de suas famílias.

Parabéns, mães!



TABELA PLANO DE SAÚDE BRADESCO

Índices de Sinistralidade

Período de medição: **NOV/2025 a OUT/2026**

MÊS	ÍNDICE
NOVEMBRO/2025	182,83%
DEZEMBRO/2025	563,38%
JANEIRO/2026	146,59%
FEVEREIRO/2026	121,56%
MARÇO/2026	143,06%
ABRIL/2026	136,67%
ACUMULADO	211,05%

O limite contratual para que não haja reajuste por sinistralidade é de 80,00%. Prezados associados, pedimos a gentileza de manterem seus dados sempre atualizados. Em caso de alteração de telefone ou endereço, solicitamos que informem a ABAP.

AP PEDRO AMSTALDEN
ADVOGADO DE FAMÍLIA & SUCESSÕES

Assessoria Jurídica

- Inventários
- Testamentos
- Doações
- Holdings
- Planejamento sucessório e familiar
- Divórcios
- Alimentos
- Tutelas e Curatelas
- Guarda
- Contratos de namoro

Atendimento online e presencial
Amstalden Advocacia
R. Catequese, 173, sala 17, Santo André - SP
pedro@amstaldenadvocacia.adv.br
Telefone: 11-69949283 / 11-44367032
Whatsapp: 11-910212177

GR Contábil, Fiscal e Assessoria Empresarial

Assessoria contábil completa!

Gestão de Contabilidade
Gestão em Planejamento Tributário
Gestão Fiscal
Gestão de Recursos Humanos

Contador: Guaraci Rodrigues Marques
Pabx: +55 (11) 4427-6453 Celular +55 (11) 99996.8123

ADVOCACIA CUNHA CHAGAS
SOLUÇÕES JURÍDICAS

Cível - Contratos, Consumidor, Imobiliário
Família - Divórcio, Inventário, Alimentos,
Trabalhista.

(11) 3438-3133 ou 4253-3580
Whatsapp escritório (11) 94720-6170
contato@advocaciacunhachagas.adv.br
www.advocaciacunhachagas.com.br

Toda 4ª feira tem plantão dos advogados na sede da ABAP.
É necessário ligar (11) 4468-1314 e agendar um horário para atendimento.