



# Revista APVE



ASSOCIAÇÃO DOS PIONEIROS E VETERANOS DA EMBRAER  
MAIO E JUNHO DE 2022 | ANO 32 • Nº 158

Mala Direta Postal  
**Básica**

9912323757/2013-DR/SPI

**APVE**  
CORREIOS

FECHAMENTO AUTORIZADO  
PODE SER ABERTO PELA ECT

ASSOCIAÇÃO DOS PIONEIROS  
E VETERANOS DA EMBRAER

FARMÁCIA COMUNITÁRIA  
Danilo Stanzani

## CADA VEZ MELHOR!

Projeto amplia conforto e praticidade de atendimento para associados e colaboradores; secretaria, farmácia e hall de exposições terão novo layout



**Social**

As Sextas Dançantes estão de volta. Primeiro baile do ano será dia 20 de maio



**Convênios**

Santa Casa e Unimed ampliam prazo para adesões com carência reduzida até 30 de maio



## EDITORIAL

Adão Alves Brandão  
Presidente Executivo

É sempre muito bom contar com a nossa revista para retomar ou estreitar ainda mais o contato com a família APVE. Melhor ainda é vivenciarmos o arrefecimento da pandemia depois de um longo tempo.

Ao longo deste período, de forma responsável e muito cautelosa fomos, aos poucos, retomando nossas atividades e, hoje, estamos muito felizes em poder oferecer o que há de melhor em termos de cultura, lazer, esportes e de prestação de serviços aos associados.

Paralelamente ao retorno da rotina da APVE, também estivemos focados em melhorar e otimizar ainda mais a infraestrutura e a qualidade dos serviços prestados na APVE.

Nesta edição você vai conhecer um pouco do que já está em andamento ou pronto para ser entregue. Um dos destaques é o projeto de reforma e o novo layout da parte administrativa da APVE que vai oferecer mais praticidade e conforto os nossos associados e colaboradores.

Além desta grande novidade, nossa equipe também atuou em várias ações de manutenção preventiva e obras como a readequação da estrutura e a construção de um novo telhado sobre a área administrativa e Farmácia da Associação, além da finalização do novo acesso que irá ligar o subsolo do estacionamento diretamente à academia.

São muitas as novidades e, em cada uma das páginas desta edição, você irá perceber que estamos seguindo à risca o lema desta gestão que é oferecer, sempre, uma "APVE Para Todos", um compromisso que temos muito orgulho em cumprir.

Boa Leitura!

## APVE



O associado Antônio Monteiro Neto posa para foto e atualiza seu cadastro para o novo sistema de biometria facial da APVE

# O fim das carteirinhas! Acesso será por biometria facial

Em mais algumas semanas, o acesso dos associados à APVE será realizado somente pelo sistema de biometria facial.

Com o novo sistema, para entrar na APVE e também para acessar o estacionamento, a academia, a sauna e a piscina, basta o associado fixar o olhar por alguns segundos para as câmeras instaladas em cada um destes locais para ter a entrada liberada. O cadastramento para a biometria facial pode ser realizado na secretaria da APVE ou com o envio de uma foto tipo selfie (sem máscara e sem óculos) e enviar junto a foto, o nome completo, o CPF e o número da carteira atual.



Esses dados devem ser enviados para os seguintes números de WhatsApp: (12) 3925.5200, (12) 3925.5212 ou (12) 3925-5205



## EXPEDIENTE

Patrono: **Ozires Silva** – Presidente de Honra: **Ozílio Carlos da Silva** – Presidente do Conselho Deliberativo: **Dárcio de Oliveira Campos** – Vice-Presidente do Conselho Deliberativo: **João Bosco dos Santos** - Presidente do Conselho Fiscal: **Maria Antonieta Rosina Tedesco Oliveira Peg.** DIRETORIA EXECUTIVA – GESTÃO 2021 - 2023: • Presidente Executivo: **Adão Alves Brandão** – Vice-Presidente: **Avelino dos Reis** – 1ª Secretária: **Terezinha Czerwinski** – 2ª Secretária: **Célia Cecília dos Santos** – 1º Diretor Financeiro e Planejamento: **Redirval Begotti** – 2º Diretor Financeiro e Planejamento: **Adão Alves Brandão (interino)** – Diretor Social e Esportes e Lazer: **Carlos Roberto Gonçalves** – Diretor Cultural, Assistência Social e Farmácia: **Christiano Sadock de Freitas** – Diretor de Marketing: **Charles Anderson Custódio** – Diretor de Infraestrutura e Manutenção: **Marcos Reis Cleto** – Diretor de Comunicação e TI: **Thiago Mitsuki Demizu** – Diretor Administrativo e Suprimentos: **Luiz Fernando dos Santos** – Diretor de Convênios e Benefícios: **Vanildo Pires** – Diretor Representante ELEB: **Márcio Pereira Lemes** – Diretor Representante EGM: **Dennys Duarte.**

Coordenação: **Dayane Cruz.** Tiragem: 1000 exemplares. Contato: APVE - Alameda Cândido Marciano Leite, 88 – Vila Bethânia – 12.245-486. São José dos Campos – SP - Fone: (12) 3925.5200 – email: apve@apve.com.br - Produção: **Alameda Comunicação** - Editor Responsável: **Pasquarelli Júnior (MTB 23.081)** Projeto Gráfico: **Alameda Comunicação** Revisor: **Thiago Demizu** - Designer: **Carolina Prado** - Fotos: **Alameda Comunicação e Acervo APVE.**



## RENOPAS



Entrega das caixas de bombom e atividades recreativas da Páscoa Solidária da APVE na escola Escola Estadual José Frederico Marques, no Campo dos Alemães

## Páscoa Solidária: Mais um ano de alegria

A equipe do Renopas (Reciclando Nosso Papel Social) realizou nos dias 12 e 13 de abril a distribuição das caixas de bombons doadas pelos associados da APVE em mais

uma edição da Campanha "Páscoa Solidária"

No total, em dois meses de campanha, foram arrecadadas 660 caixas de bombons que fizeram a alegria

das crianças da Escola Estadual José Frederico Marques, no Campo dos Alemães e da entidade Luz de Maria, localizada na zona Leste de São José dos Campos.

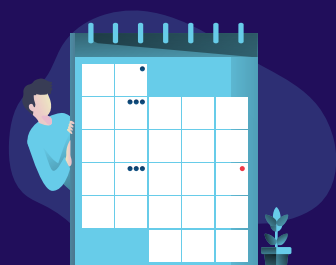
## Mais de 7 toneladas de carinho para Petrópolis

Os estragos causados pelas chuvas que atingiram a região de Petrópolis nos meses de fevereiro e março sensibilizaram todo o país. Centenas de ações solidárias foram realizadas em diversos Estados para buscar minimizar as perdas materiais dos moradores da região serrana do Rio de Janeiro. Em São José dos Campos, a APVE integrou a campanha realizada pela DTA Cargo Logística que contou também com o apoio do Rotary Club de Jacareí e suas Regionais.

Em poucos dias, os associados da APVE já estavam engajados na ação "Rumo a Petrópolis". No total, todas as frentes voluntárias que participaram da ação garantiram a arrecadação de mais de 7 toneladas de itens como roupas, calçados, utensílios para o lar, fraldas infantis e geriátricas, produtos de higiene pessoal, limpeza, alimentos e água.



Doações arrecadadas pela APVE embarcadas em caminhão que seguiu para Petrópolis (RJ)



## Anote as próximas palestras do Renopas

02 de junho - Mídias sociais, com Ana Aragão

09 de junho - Comunicação, com Renata Vanzeli e Osmar Vilas Boas

DASF

# Ação Saúde: Dois dias dedicados ao bem-estar e a qualidade de vida

Entre os dias 18 e 19 de maio, a APVE, por intermédio da DASF (Diretoria de Assistência Social e Farmácia) com apoio das demais Diretorias, realiza a primeira Ação Saúde do ano com uma série de atividades voltadas para todo o público da Associação.

Tendo como tema "Cuidar da Saúde para não Cuidar da Doença", o evento, além de divulgar ações da Campanha Maio Roxo, dedicada à conscientização sobre as Doenças Inflamatórias Intestinais, conta com uma programação voltada para bem-estar e a melhoria da qualidade de vida do indivíduo como um todo.

Entre os destaques do evento estão previstas palestras com temas como qualidade do sono, melhoria da imunidade, nutrição, cardiologia, entre outros assuntos.

Além das palestras, empresas parceiras da APVE como a Unimed, Hapvida, Uniodonto, além de entidades como o Instituto Cancerologia do Vale também participam do evento com estande de atendimento, troca de informações e esclarecimento de dúvidas.

Os associados também terão à disposição pontos de checagem dos níveis de glicemia e aferição da pressão arterial.

## SAÚDE É O QUE INTERESSA

O evento também tem em sua programação uma série de atividades físicas como as aulas abertas de alongamento, zumba, fitdance, passinho entre outras modalidades. O Grupo JáPraRua também irá organizar uma caminhada e uma corrida com todos os participantes vestindo peças de roupas ou usando fitas de cetim roxas como forma de engajamento ao mês de prevenção e conscientização sobre as doenças inflamatórias intestinais.

## Lugar de autista é em todo lugar



Com o tema "Lugar de Autista é em todo lugar", os colaboradores da APVE participaram, no dia 25 de abril, de uma palestra para ampliar a conscientização e o nível de conhecimento sobre o TEA (Transtorno do Espectro do Autismo).

O autismo é um transtorno no desenvolvimento neurológico da criança que gera alterações na comunicação, dificuldade de interação social e mudanças no com-

portamento, sendo geralmente identificado entre os 12 e 24 meses de idade.

Entre os principais preconceitos que precisam ser eliminados para ampliar as informações sobre o assunto é que o autismo não é doença, mas apenas uma forma diferente de ser e de enxergar o mundo. Cada autista é singular, com uma visão diferente sobre cada coisa e, só porque não se comportam da forma "esperada",

não significa que "não são normais". Por isso, a necessidade de uma rede cada vez maior de conscientização já que não há inclusão sem a consciência de que pessoas autistas podem ser tão capazes quanto as não autistas, que elas têm habilidades e limitações como qualquer outra pessoa, que suas vidas têm o mesmo valor, e que a inclusão não é favor, mas um direito humano.

### PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

**Interação Social:** Pouco contato visual, dificuldade em fazer amigos e em expressar ideias e emoções;

**Comunicação:** Dificuldade em iniciar ou manter uma conversa, em entender figuras de linguagem, humor ou sarcasmo, manter um tom de voz monótona e não responder ou demorar a responder quando chamado;

**Comportamento:** irritabilidade com pequenas mudanças nos hábitos, interesse acima da média por algo muito específico, repetição de movimentos e de palavras ou frases.



DASF

# As cores que podem eliminar o preconceito

Além das inúmeras dificuldades que milhares de brasileiros que sofrem com a baixa visão ou são totalmente cegas, a falta de informação da sociedade também prejudica o cotidiano destas pessoas.

Implementada em vários municípios do país, a identificação por cores das bengalas é mais uma ferramenta de conscientização que precisa ser amplamente divulgada para ampliar a qualidade de vida de seus usuários, e ao mesmo tempo, ser uma ferramenta de conscientização para a população em geral.

Há mais de cinco anos, as bengalas passaram a ser identificadas por cores. A cor branca indica que a pessoa é totalmente cega. As de cor verde informa que seu usuário tem baixa visão e as de cores vermelha e branca são utilizadas por pessoas com surdocegueira, que, em diferentes graus, têm a audição e a visão comprometidas.

Para o escritor e missionário Eduardo Damião, o Duca, a identificação das bengalas com cores específicas ainda não

surtiu o resultado esperado. "Temos um longo caminho a percorrer. Sem conhecer o significado das cores, as pessoas não sabem como nos auxiliar adequadamente", disse.

Formado em teologia, Duca é autor de 12 livros e após o diagnóstico da doença que comprometeu sua visão sobrevive das vendas de suas obras e de palestras.

Outro associado da APVE que espera que a conscientização e o conhecimento das cores das bengalas aumentem na sociedade é Daniel Santana Leite.

"Os cegos e os portadores de baixa visão são pessoas que têm grande poder de superação. Vencem obstáculos todos os dias. Eu, por exemplo, frequento a APVE, atuo na área de marketing, sou pai de um garoto lindo, enfim tenho uma vida ativa. A conscientização sobre nossa condição e sobre como podemos e queremos ser orientados corretamente no dia-a-dia pode criar uma sociedade melhor e colaborar para a diminuição do preconceito", disse.



Duca e quatro dos seus 12 livros religiosos já publicados



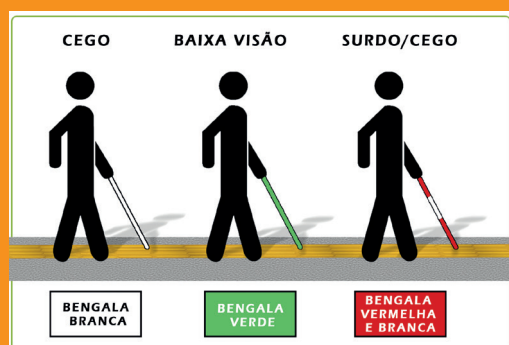
Daniel Santana Leite caminha utilizando a bengala para cegos na academia da APVE



**TEMOS UM LONGO CAMINHO A PERCORRER. SEM CONHECER O SIGNIFICADO DAS CORES, AS PESSOAS NÃO SABEM COMO NOS AUXILIAR ADEQUADAMENTE"**

Eduardo Damião  
Associada da APVE

## CONHEÇA AS CORES DAS BENGALAS



### BENGALA BRANCA:

Utilizada por pessoas cegas, com ausência total da visão que não enxergam obstáculos, movimentos ou luz. A cegueira pode ser adquirida ou congênita.

### BENGALA VERDE:

Utilizada por pessoas com baixa visão com a função visual comprometida. Podem identificar a luz, enxergar vultos e, em certos casos, reconhecer pessoas e objetos. O comprometimento visual pode variar entre os graus leve, moderado e profundo.

### BENGALA VERMELHA E BRANCA:

Utilizada por pessoas com surdocegueira, que, em diferentes graus, têm a audição e a visão comprometidas.

## SOCIAL

# A ESPERA ACABOU! OS BAILES ESTÃO DE VOLTA!



**A**pós dois anos de espera, a alegria e confraternização dos bailes da APVE estão de volta! No próximo dia 20 de maio, a APVE retoma as atividades das Sexta-Dançantes, um dos eventos mais tradicionais da Associação. A animação da primeira noite fica por conta da Banda Oppus e as reservas de mesas e compra de ingressos poderão ser feitos na semana do baile. A retomada das Sexta-Dançantes também terá como novidade a nova gerência do bar do Salão Nobre que já preparou um novo cardápio de porções e petiscos, além de incluir o chopp como uma das opções de bebidas.

## ORGANIZAÇÃO

Para atender a demanda dos associados e dos frequentadores dos bailes, o retorno foi criteriosamente organizado pela equipe da Diretoria Social. Por conta do longo tempo de in-

atividade, a primeira fase do retorno dos bailes terá uma programação quinzenal.

Para o diretor Social, Esportes e Lazer da APVE, Carlos Gonçalves, a data marca um momento especial para a Associação. "Estamos muito felizes em poder retomar as Sextas-Dançantes após tanto tempo de inatividade. Com muita responsabilidade trabalhamos para oferecer o melhor aos participantes e, por isso, criamos regras para nortear as vendas nos primeiros bailes, posteriormente seguiremos com nossa tradição".

Outra novidade deste ano é a criação do grupo "Sexta Dançante" no WhatsApp com todas as informações pertinentes ao baile. O interessado em participar basta encaminhar uma mensagem no número informado para estar por dentro de todas as novidades.

## NOVIDADES 2022



### TRAJES

**MASCULINO:** Não será permitida a entrada de frequentadores sem camisa, ou trajando camiseta regata; bermuda; boné; chinelo; sandália; tênis ou sapatênis.

**Feminino:** Não será permitida a entrada de frequentadoras com chinelos ou "rasteirinhas"; tênis ou sapatênis. Trajando roupas decotadas; transparentes ou saias e short curtos (1 palmo - acima do joelho), Croped ou Bustiê.

*\*\* Solicitamos o bom senso das frequentadoras nos trajés.*



### VALORES

- Valor da mesa com quatro (4) lugares: Sócio - R\$20,00 | Não Sócio - R\$30,00
- Bilhete Sócios APVE: R\$15,00
- Bilhete Não sócios: Inteira R\$40,00 e Meia R\$20,00 (mediante documento comprobatório)

Obs- A meia entrada deve ser comprovada por meio de holerith do mês vigente e documento com foto, carteirinha de estudante com foto ou para aposentados o documento do recebimento do benefício (dentro do último trimestre) e documento com foto. Para alunos da dança de salão é necessário a apresentação de carteirinha de aluno da APVE.



### HORÁRIOS DO BAILE

- Bilheteria: 20h30 a 00h30 (Enquanto durar os convites/mesas)
- Baile: 21h às 2h



### ESTACIONAMENTO

- Associados: liberado mediante apresentação de carteirinha;
- Não associados:
  - Carro: Valor R\$10,00
  - Moto: R\$5,00
- Pago na bilheteria na entrada do evento.



### PROIBIÇÕES

- Pessoas portando armas de fogo ou objetos perfurantes;
- Bebidas e alimentos (garrafas, latas, salgados, entre outros);
- Copos ou garrafas na pista de dança;
- Menores de 18 anos;
- Pessoas visivelmente alcoolizadas;



Confira as regras completas em  
**WWW.APVE.COM.BR**

## VENDA DE INGRESSOS

Somente para os três primeiros bailes que iremos realizar (20/05, 03/06 e 17/06) posteriormente voltaremos com a forma tradicional de reserva de mesas, vendas de convites e etc.

### ASSOCIADOS APVE

Segunda e Terça – feira – 9h às 12h e das 14h às 16h30

• Venda de ingressos e reservas de mesas presencialmente ou por telefone.

*Limite de venda – Geral: 180 ingressos e 45 mesas*

### NÃO ASSOCIADOS

Quarta e Quinta feira – 9h às 12h e das 14h às 16h30

• Somente venda de ingressos e de mesas.

*Limite de venda-Geral: 170 ingressos e 45 mesas*

## Passeio ao mundo saboroso dos chocolates

No próximo dia 1º de junho, os associados da APVE embarcam para um passeio exclusivo ao fantástico universo do chocolate, com uma visita guiada pela fábrica da Nestlé, em Caçapava.

O tour pela fábrica onde são produzidas marcas como Prestígio, Kit Kat, Chokito, Alpino, Suflair, acontecem num clima super descontraído com os monitores da fábrica mantendo uma interação constante com os visitantes.

A infraestrutura montada pela empresa é para receber os grupos é muito futurista e altamente tecnológica, permitindo que o visitante conheça todo o processo produtivo da fabricação de chocolate.

### CHOCOTOUR NESTLÉ

**Dia:** 01 de Junho (quarta-feira)

**Horário:** Saída 9h

**Itinerário:** Fábrica Nestlé/Lojinha Nestlé/ Restaurante Seu Caipira/APVE

**Valor:** Sócio: R\$60,00 / Não-Sócio: R\$75,00

**Forma de pagamento:** PIX/Transferência bancária, cartão (débito ou crédito 1x)

**Incluso:** Transporte e lanche de bordo

**Despesas não incluídas e pagas no local:**

Nestlé (Entrada: R\$30,00 e R\$15,00 para maiores de 60 anos e estudantes), Restaurante (Valor do quilo da comida R\$59,50).



## Um novo jeito de receber e atender nossos associados

*Projeto contempla mais espaço, mais conforto e mais interação entre associados e colaboradores*

O lema “APVE Para Todos” cunhado no início da atual gestão da Associação, ficou ainda mais evidente com a definição do novo layout e do projeto de reforma da área de atendimento ao associado que engloba os ambientes da recepção, secretaria, os setores de convênios, lojinha, hall de exposições e a Farmácia Comunitária.

“A APVE é, para a grande maioria dos associados, a extensão de suas casas. Por isso imaginamos oferecer locais onde nossos frequentadores pudessem ser acolhidos em ambientes que oferecem conforto, funcionalidade, facilidade de locomoção e um acesso rápido e eficaz ao qualquer atendimento que seja necessário”, disse Adão Alves Brandão, presidente da APVE.

Para as arquitetas e urbanistas Mirian Huck e Jussara Oliveira, responsáveis pelo projeto, para atender as demandas apontadas pela Diretoria o trabalho teve como linha principal o conceito do “Open

Space”, ou espaço aberto.

“Criamos espaços sem divisórias ou paredes, com ambientes compartilhados e integrados que valorizam a fluidez da circulação das pessoas e contribuem muito para convívio social. O Open Space torna o ambiente mais funcional, mais produtivo oferecendo conforto e bem-estar tanto aos associados quanto para a equipe de colaboradores” afirmou Mirian.

Outro destaque do projeto foi o melhor aproveitamento das características do local. Segundo Jussara Oliveira, além dos espaços livres e sem divisórias, a valorização da iluminação natural foi amplamente contemplada.

“Aproveitamos a estrutura da área de atendimento que possui grandes vãos e grandes janelas para valorizar a iluminação e a ventilação naturais que, além de tornar o ambiente mais agradável, ainda oferecerá como bônus aos associados e aos colaboradores uma vista maravilhosa”, concluiu Jussara.



**A APVE É, PARA A GRANDE MAIORIA DOS ASSOCIADOS, A EXTENSÃO DE SUAS CASAS. POR ISSO IMAGINAMOS OFERECER LOCAIS ONDE NOSSOS FREQUENTADORES PUDESSEM SER ACOLHIDOS EM AMBIENTES QUE OFERECEM CONFORTO, FUNCIONALIDADE, FACILIDADE DE LOCOMOÇÃO E UM ACESSO RÁPIDO E EFICAZ AO QUALQUER ATENDIMENTO QUE SEJA NECESSÁRIO**

Adão Alves Brandão  
Presidente da APVE





## Novas obras valorizam e mantêm em dia o patrimônio da APVE

Nas últimas semanas duas importantes obras foram realizadas para ampliar a segurança, a praticidade dos associados da APVE e também garantir os cuidados com a infraestrutura predial da Associação.

Após o período de chuvas ocorridos entre os meses de fevereiro e março, a equipe de manutenção e de infraestrutura da APVE identificou a necessidade da troca do telhado da recepção e da Farmácia Comunitária, uma área com cerca de 500m<sup>2</sup>.

Para a troca do telhado foi realizado um projeto que contemplou a readequação da estrutura com a construção de calhas de alvenaria para um melhor escoamento das águas pluviais, além da troca de telhas, calhas e rufos.

Outra novidade foi a abertura de um novo acesso ligando o subsolo do estacionamento com a academia. Além das obras civis, foi instalada ainda a catraca de acesso que também utilizará o sistema de biometria facial para liberar a entrada dos associados.



Novo telhado para a recepção e Farmácia



Novo acesso do 3º subsolo para a academia

## CULTURAL

# “Clube de Línguas Estrangeiras” nasce após pesquisa com associados

Com as atividades iniciadas em março, o “Clube de Línguas Estrangeiras”, um espaço para o ensino de idiomas na APVE, está conquistando os associados com aulas repletas de exercícios práticos e um material didático moderno e atualizado.

Neste primeiro momento, o ensino está voltado para a língua inglesa com turmas para alunos dos níveis Iniciante e Intermediário.

As aulas são ministradas pela pedagoga Maria Regina de Barros Gomes, formada

“Continuing Education” pela Penn State University e com proficiência da língua inglesa pelo Instituto Michigan, obtendo a nota mais elevada entre os alunos estrangeiros.

## ATENÇÃO AO ASSOCIADO

A implementação do Clube de Línguas Estrangeiras é o resultado de uma pesquisa de opinião realizada pela Diretoria Cultural, onde o ensino de idiomas esteve entre os itens de maior interesse apontado pelos associados.



A professora Regina e as alunas do curso de inglês

Para obter mais informações sobre horários e valores, o associado deve entrar em contato pelo telefone e **WhatsApp 3925-5209**.

## Um 'cardápio' de cursos à sua disposição

A Diretoria Cultural conta com uma série de cursos para quem busca aprender uma nova atividade, ter um novo hobby ou até mesmo para garantir uma renda extra. Entre os destaques dos cursos estão aulas de corte, costura e modelagem, patchwork, pintura óleo sobre tela e artesanato. Confira os tipos de curso e os horários disponíveis.

### OFICINA DE DE BONECA DE PANO

Quantidade de aulas: 4  
Valor da oficina:  
Assoc. R\$ 100,00 \*  
Não Assoc. R\$ 140,00\*  
Pré inscrição: 3925-5209  
\*não inclui material

### VEM AÍ!

#### Baby Class Ballet Infantil

Para crianças entre 3 e 6 anos  
Terças e quintas: das 10h às 10h50  
Informações: 3925-5209

#### COSTURA CRIATIVA E PATCHWORK

Terça-Feira: das 14h às 17h  
Professora: Vera Coimbra  
Modelagem de roupas  
Segunda ou terça-feira: das 9h às 12h.  
Professora: Cintia Robortella

#### MANEJO DA MÁQUINA E REFORMA DE ROUPAS

Quinta-Feira: das 9h às 12h  
Professora. Vera Coimbra  
Valores:  
Associados: R\$ 180,00  
Não Associados: R\$ 210,00

#### ARTESANATO

Quarta-Feira: das 9h às 12h ou das 18h às 21h00 | Professora: Izildinha  
Valores/Aula:  
Associados: R\$ 25,00  
Não Associados: R\$ 35,00

#### ÓLEO SOBRE TELA

Segunda-Feira: das 14h às 16h ou das 19h às 21h  
Quinta-Feira: das 14h às 16h  
Professora: Patrícia Bissoli  
Valores:  
Associados: R\$ 240,00 /  
Não Associados: R\$ 260,00

Mais informações pelo telefone e WhatsApp 3925-5209.



## CONVÊNIOS

## Santa Casa e Unimed têm carência reduzida até o fim de maio

A Unimed e a Santa Casa Saúde prorrogaram, até o dia 30 de maio, o prazo para adesão aos seus planos de saúde com carência reduzida. Duas das mais tradicionais operadoras da região oferecem entre outras facilidades, a cobertura para emergências 24 horas, cirurgias, exames, consultas e tratamentos.

Além das coberturas contratadas, o associado conta ainda com serviços exclusivos prestados pela equipe de Convênios e Assistência Social da APVE. Vale lembrar que as inclusões realizadas com vigência até 30 de maio estarão isentas de carência, exceto pra procedimentos de parto e de DLP (Doenças ou Lesões Preexistentes).

Para mais informações entre em contato como **Setor de Convênios** pelos telefones

**(12) 3925-5205/(12) 3925-5213**  
ou pelo email  
**convênios@apve.com.br**

## Teleconsultas Unimed: Praticidade e segurança

Quando se necessita de mais praticidade e conforto ou até mesmo de ações rápidas em situações de emergência a solução oferecida pelas teleconsultas estão ganhando cada vez mais adeptos. Os associados que são conveniados APVE/Unimed podem optar pelo Pronto-Atendimento on-line de maneira rápida e segura. Sem a necessidade de sair de casa ou do trabalho, a consulta e a interação com o médico pode ser feita via videochamada por intermédio do celular, tablet ou computador em atendimentos 24 horas por dia, todos os dias da semana. No box abaixo você pode conferir como terá acesso ao atendimento remoto oferecido pela Unimed.



### COMO TER ACESSO À TELECONSULTA

1. Acesse o link: [www.estacaounimed.com.br/](http://www.estacaounimed.com.br/)
2. No campo solicitado, insira o número da sua carteirinha Unimed;
3. Agende o melhor **dia e horário**, de acordo com a sua disponibilidade;
4. Na data escolhida, você receberá o link do atendimento **via SMS ou e-mail**;
5. No dia e horário da consulta, **basta acessar o link para a consulta ser iniciada.**

## Uniodonto lança carteirinha digital

Os associados da APVE conveniados à Uniodonto já podem contar com a praticidade da carteirinha digital. Para acessar a mais essa facilidade oferecida pela empresa basta o usuário acessar e baixar no celular o aplicativo da operadora. Com o aplicativo instalado é possível ter acesso a todos os dentistas cadastrados, a aprovação de guias, notas fiscais, boletos, informe de rendimentos para a declaração do Imposto de Renda, entre outras funcionalidades.

Baixe o aplicativo **Uniodonto SJC** no celular, pelo **Google Play** ou **APP Store**, e no primeiro acesso utilizar o CPF como "login" e repeti-lo como "senha". É super fácil!

Em caso de dúvidas ou para mais informações, entre em contato com a secretária da APVE pelo telefone **(12) 3925-5200.**



## ESPORTES



## A importância do alongamento na rotina dos treinos

Com cada vez mais frequentadores, as aulas de alongamento são uma ótima opção para os praticantes de atividades físicas na APVE.

As sessões de alongamento são fundamentais já que, ao alongar, deixamos o nosso corpo mais preparado para o fortalecimento e para o relaxamento, levamos mais oxigenação aos músculos e às articulações, evitando lesões e diminuindo as dores, os incômodos e melhorando postura.

Sempre como a supervisão do professor,

o ideal é trabalhar com alongamentos variados focando grupos musculares específicos em diferentes dias para alongarmos a maioria dos grupos musculares, respeitando o máximo de amplitude que cada corpo.

Os resultados são bem perceptíveis. Ao terminar uma aula de alongamento, seja pela manhã ou à noite, antes ou depois de um treino, o aluno se sentirá mais leve e mais disposto, seja para subir na esteira ou tomar uma bela ducha. Mas é importante que você tenha assiduidade para

poder manter a musculatura bem preparada e as articulações com mais flexibilidade.

Vale lembrar que as aulas na APVE são exclusivas para os associados, com a limitação de 12 alunos por aula. Para participar, basta estar matriculado regularmente na academia e fazer o agendamento prévio de participação.

**Para mais informações ou em caso de dúvidas, entre em contato pelo telefone (12) 3925-5219.**



## Academia conta com horário ampliado e novas modalidades de aulas

Os frequentadores da Academia da APVE estão usufruindo da extensão do horário de funcionamento do local para manter em dia os treinos e suas atividades de condicionamento físico. Há cerca de dois meses, a academia

ampliou o horário de atividades e está ficando aberta para receber os associados também no intervalo do almoço, mais uma ótima opção para quem tem uma rotina de trabalho ativa, mas não quer deixar de treinar.



De segunda à sexta, a academia está aberta das **6h até às 21h**. Aos sábados sua rotina pode ser programada das 8h até o meio dia.



## ESPORTES

## Retorno do Torneio de Bilhar já tem novo campeão

A retomada das atividades presenciais marcou o retorno dos disputados Torneios de Bilhar na APVE. A primeira competição de 2022 foi realizada entre os dias 25 e 29 de abril e contou com 25 participantes.

O título desta etapa ficou com Roberto Venâncio Ferreira que venceu Marcelo em uma disputada partida final. Confira o resultado final no quadro abaixo.



1º LUGAR:  
**Roberto Venâncio Ferreira**



3º LUGAR:  
**Cesar de Alencar**



2ª LUGAR:  
**Marcelo**



4º LUGAR:  
**José Carlos (Marajá)**



## Pesquisa avalia implantação de aulas de artes marciais

A Diretoria de Esportes e Lazer lançou uma pesquisa para conhecer o interesse dos associados pelas artes marciais. A partir das respostas será possível avaliar o interesse e a possível implantação, por exemplo, de aulas de judô, taekwondo, entre outras modalidades. Para participar da pesquisa basta acessar o site da apve e responder o questionário.

Se você precisar de mais informações basta ligar para **3925-5215**.

# TORNEIO DE TRUCO

Já estão abertas as inscrições para o Torneio de Truco APVE/ADCE que podem ser realizadas até o dia 2 de junho.

**O TORNEIO ACONTECE DIA 4 DE JUNHO**

Garanta sua vaga!

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone/whatsapp **3925-5215**

## FLASHES

## Eventos e atividades para todos!

Os eventos promovidos pela APVE são sempre um bom motivo para a confraternização entre colegas, para fazer novas amizades em momentos de muito lazer, cultura, bem-estar, voluntariado e muita confraternização. Confira o que foi destaque na nossa programação.

### CORAL CANTARES – 20 ANOS

Celebração de duas décadas de muita música e talento do Coral Cantares.



### PÁSCOA SOLIDÁRIA

Mais um resultado super positivo na arrecadação de bombons e chocolates para a Páscoa Solidária APVE.



### MEU MUSEU

Um passeio cultural pela Pinacoteca e pelos principais pontos turísticos do centro de São Paulo.





## FÉRIAS NA PISCINA

Pais e filhos juntinhos curtindo as férias de verão na piscinas da Associação



## CURSO DE CHURRASCO

Um dia dedicado ao sabor e aos segredos de um churrasco bem feito para impressionar a família e os amigos.



Fale conosco  
pelo WhatsApp!



Salve os contatos em sua agenda:

Secretaria (12) 3925-5200

Farmácia: (12) 3925-5201

Convênios: (12) 3925-5205

Assistente Social: (12) 3925-5214 (Das 8h30 às 14h)

Assistente Social: (12) 3925-5202 (Das 11h30 às 17h30)

Eventos / Esporte e Lazer: (12) 3925-5215

Cultural: (12) 3925-5209

### Telefones:

SECRETARIA .....	12 3925-5200
FARMÁCIA.....	12 3925-5201
ASSISTENTE SOCIAL.....	12 3925-5202/5214
CONVÊNIO.....	12 3925-5205/5213
COBRANÇA.....	12 3925-5226
CULTURAL/BIBLIOTECA.....	12 3925-5209/5220
EVENTOS/ ESPORTES E LAZER.....	12 3925-5215
ACADEMIA.....	12 3925-5219
PORTARIA.....	12 3925-5228
RESTAURANTE.....	12 3925-5218
ESCRITÓRIO EGM.....	12 3925-5200
ESCRITÓRIO FARIA LIMA.....	12 3925-5200

# RECONHECIMENTO FACIAL



## UMA OLHADINHA PARA A CÂMERA, POR FAVOR!

Agora para entrar na APVE e também para acessar o estacionamento, a academia, a sauna e a piscina você só precisa dar uma olhadinha para as nossas câmeras de segurança instaladas nas catracas destes locais.

O sistema de reconhecimento facial vai tornar sua rotina na APVE muito ágil e segura!

### ATUALIZE O SEU CADASTRO



1. Faça uma foto do seu rosto com boa definição. Lembre-se: a foto precisa ser sem os óculos e também sem máscara.



2. Agora acesse o QRcode ao lado e envie a foto para o whatsapp da APVE (12) 3925-5200



3. Para identificar a foto envie com a imagem as seguintes informações:

- nome completo
- número da carteirinha atual
- cpf

