FOLHA DA AMASO

Informativo da Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região

Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade, Sorocaba/SP
CEP.: 18030-290 - Telefones (15) 3031-4271, 3031-2459 - www.amaso.com.br

Sorocaba, Maio de 2025 - Ano 6 - nº 55

Entidades buscam apoio pela manutenção de repasses associativos

PÁGINA 3

Atividade física é chave para prevenir quedas na terceira idade

PÁGINA 4

Confirmada: viagem a Campos do Jordão será em 6 de julho

PÁGINA 4

Amaso completa 30 anos de história, memória e resistência

AMASO/ARQUIVO

Companheiros da Amaso em manifestações, na década de 1990, em São Paulo e em Brasília: defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas

Fundada em 31 de março de 1995, a Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região (Amaso) chega aos 30 anos reafirmando seu compromisso com a defesa dos direitos de aposentados, pensionistas e idosos. A atual diretoria presta homenagens aos fundadores e militantes que construíram essa trajetória de lutas, muitos dos quais já falecidos, mas eternizados na memória coletiva da entidade. A Amaso segue firme na missão de garantir dignidade e representatividade a quem dedicou a vida ao trabalho e à justiça social. **Página 2**

CAFÉ COM VICENTINHO

No Café da Manhã com os Aposentados, o deputado federal Vicentinho (PT-SP) compartilhou sua trajetória de vida e destacou projetos voltados aos aposentados e pensionistas, como a restituição da pensão integral por morte e o controle de reajustes abusivos em planos de saúde.
Página 3

Visite o nosso site – www.amaso.com.br
Estamos também no Facebook – facebook.com/amasodigital

Curta, compartilhe e fique por dentro de todas as nossas novidades!

PALAVRA DA DIRETORIA

Vande Pedroso
Presidente da Amaso

Três décadas de defesa legítima dos aposentados

Em 31 de março de 2025, a Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região (Amaso) completou 30 anos de existência. Fundada em 31 de março de 1995, a entidade tem sido, ao longo de três décadas, um pilar de luta e representação legítima dos direitos dos aposentados e pensionistas da categoria metalúrgica e de toda a região.

Filiada historicamente à Confederação Brasileira de Aposentados, Pensionistas e Idosos (Cobap), à Federação das Associações e Departamentos de Aposentados, Pensionistas e Idosos do Estado de São Paulo (Fapesp) e à Federação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Idosos da CUT (Fenapi-CUT), a Amaso compartilha com essas entidades a missão de defender os interesses da população idosa, com seriedade, transparência e compromisso social.

Neste momento em que entidades fantasmas e associações fraudulentas têm sido investigadas por lesarem aposentados em todo o país, a Amaso se posiciona de forma clara: não compactuamos com irregularidades e não fazemos parte desse grupo que envergonha a luta legítima dos aposentados brasileiros. Pelo contrário – repudiamos essas práticas criminosas e apoiamos integralmente as investigações conduzidas pela Controladoria-Geral da União (CGU) e pela Polícia Federal.

É inadmissível que organizações sérias e com histórico de atuação honesta, como a Amaso, a Cobap, a Fapesp e a Fenapi, sejam prejudicadas por medidas generalistas que colocam todas as entidades sob suspeita. As contribuições associativas representam o sustento de ações de assistência social, saúde, lazer, cultura e orientação jurídica, desenvolvidas com esforço e dedicação há décadas. Bloqueá-las indiscriminadamente é penalizar quem trabalha com ética.

A Amaso apoia a mobilização das entidades nacionais em Brasília, liderada pela Cobap, que busca a retomada dos repasses legais às associações idôneas. Essa articulação, que envolve reuniões com parlamentares e proposição de audiência pública, é fundamental para que os aposentados continuem tendo voz e representação efetiva nas instâncias de poder.

Seguiremos firmes, como fizemos nos últimos 30 anos, defendendo nossos direitos, combatendo abusos e fortalecendo a organização dos aposentados. A nossa luta é justa e a nossa história nos credencia.

TABELA DE PAGAMENTOS DE BENEFÍCIOS 2025

Benefícios até 01 salário mínimo

Final	mai/25	jun/25	jul/25	ago/25
1	26/mai	24/jun	25/jul	25/ago
2	27/mai	25/jun	28/jul	26/ago
3	28/mai	26/jun	29/jul	27/ago
4	29/mai	27/jun	30/jul	28/ago
5	30/mai	30/jun	31/jul	29/ago
6	02/jun	01/jul	01/ago	01/set
7	03/jun	02/jul	04/ago	02/set
8	04/jun	03/jul	05/ago	03/set
9	05/jun	04/jul	06/ago	04/set
0	06/jun	07/jul	07/ago	05/set

Acima de 01 salário

Final	mai/25	jun/25	jul/25	ago/25
1 e 6	02/jun	01/jul	01/ago	01/set
2 e 7	03/jun	02/jul	04/ago	02/set
3 e 8	04/jun	03/jul	05/ago	03/set
4 e 9	05/jun	04/jul	06/ago	04/set
5 e 0	06/jun	07/jul	07/ago	05/set

ARTIGO

Hamilton Pereira
Vice-presidente da Amaso e cinco vezes deputado estadual

Gratidão e homenagens

Há trinta anos nascia a nossa Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região – 31 de março de 1995. Portanto, nesta edição, nós, da atual diretoria, expressamos a nossa gratidão e homenagens àqueles que, após dedicarem os melhores anos de suas vidas à produção nas fábricas e às lutas por melhores condições de vida aos trabalhadores e às suas famílias, do alto de sua experiência e consciência política, resolveram criar a Amaso para continuar a luta, agora para garantir os direitos e a dignidade aos aposentados, aposentadas, pensionistas e idosos.

É longa a relação de companheiros que se dedicaram por anos à construção da Amaso Cidadã. Vários desses valorosos companheiros já nos deixaram, mas jamais irão se apagar de nossas memórias. E cabe a nós, da atual diretoria, manter esses dedicados e honrados lutadores na galeria do nosso reconhecimento e gratidão. São eles:

- Nelson Gonçalves
- José Antônio de Barros, o Zelão (in memoriam)
- João Batista de Oliveira, o Saruê (in memoriam)
- Ezequiel Zanardi
- Roberto Pardini
- Manoel Messias Costa (in memoriam)
- Waldir dos Santos Pereira (in memoriam)
- Nilton Faria
- Pedro Agudinho da Silva (in memoriam)
- Plácido Gueff
- Alcides Luposelli
- Nerval Antunes de Oliveira
- Roberto de Souza Xavier
- João Chinchila Poço (in memoriam)
- Sebastião Miguel (in memoriam)
- Antônio dos Santos
- Celso Delfino (in memoriam)
- Leonilde de Almeida Matos
- Manoel Gonçalves Braz (in memoriam)
- Raimundo Fogaça (in memoriam)
- Roberto Lapa

Nossas homenagens, ainda, aos valorosos companheiros Evanildo Amâncio, o Miúdo, e Salvador Pereira Neto, que perderam a vida na pandemia da Covid-19, sendo que o Miúdo foi o último presidente da Amaso antes da atual diretoria.

Nós, da atual diretoria, mantemos o mesmo compromisso firmado pelos fundadores, que são: organizar, representar e defender os aposentados e pensionistas, idosos e idosas de Sorocaba e região.

A Amaso foi fundada em 31 de março de 1995 com o objetivo de trazer de volta os aposentados, principalmente os remidos da categoria metalúrgica, à organização das lutas em defesa de nossos direitos, pois, naquele momento histórico, a Previdência Social já estava sendo alvo de muitas propostas de revisões com a retirada de direitos.

EXPEDIENTE

FOLHA DA AMASO
Maio de 2025
www.amaso.com.br
www.facebook.com/amasodigital

TRIÊNIO 2025/2027

DIRETORIA EXECUTIVA
Vanderlei Pedroso de Almeida (presidente)
Hamilton Pereira (vice-presidente)
Nelson Gonçalves (secretário-geral)
Ezequiel Zanardi (2º secretário-geral)
Antônio Carlos Rodrigues (secretário de finanças)
Vicente Vitório (2º secretário de finanças)

SUPLENTES DA DIRETORIA EXECUTIVA
João Garcia
José Carlos Pereira
Cícero Martins Silva

CONSELHO FISCAL
Benedito Vanderlei Trindade
Antonio Roberto Briones Vieira
Ailton da Silva

SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL
Sebastião Leite Cabral
Elizete Aparecida dos Santos
Nelson Ferreira

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Marcelo Macaus (MTB 39.864/SP)
DIAGRAMAÇÃO
CAU JORNALISMO & EVENTOS

Vicentinho reforça compromisso com aposentados em evento da Amaso

O deputado federal Vicentinho (PT-SP) participou do tradicional Café da Manhã com os Aposentados, promovido mensalmente pela Amaso. Durante o encontro, ele compartilhou sua trajetória de vida, marcada por uma infância humilde e desafios para acessar a educação, até alcançar a formação em direito. Vicentinho também relembrou seu período como presidente da CUT (Central Única dos Trabalhadores), destacando sua trajetória de luta pelos direitos dos trabalhadores.

Atualmente, o parlamentar é coordenador regional da Frente Parlamentar Mista em Defesa dos Aposentados e Pensionistas e autor de diversos projetos voltados à melhoria das condições dessa parcela da população. Entre suas propostas, destaca-se o Projeto de Lei 338/2024, que visa restituir o pagamento integral da pensão por morte, benefício reduzido pela Reforma da Previdência de 2019.

Além disso, o PL 10772/2018 propõe um acréscimo de 25% na aposentadoria de pessoas que comprovem a necessidade de ajuda permanente de outra pessoa. Outra iniciativa relevante é o PL 6046/2023, que busca limitar os reajustes dos planos de saúde para aposentados ao Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), evitando aumentos abusivos que comprometem o orçamento dos idosos.

Durante o evento, Vicentinho enfatizou a importância de políticas públicas que garantam dignidade aos aposentados e pensionistas, destacando que muitos enfrentam dificuldades financeiras após anos de contribuição ao sistema previdenciário. Ele também expressou apoio à Cobap (Confederação Brasileira deAposentados, Pensionistas e Idosos) e outras entidades que atuam em defesa dos direitos dos idosos.

O deputado ressaltou que sua atuação legislativa é pautada pela ética e pelo compromisso com as causas sociais, buscando sempre representar os interesses daqueles que mais necessitam de apoio. Ele reafirmou seu compromisso em continuar lutando por políticas públicas que promovam a inclusão e o bem-estar dos aposentados e pensionistas em todo o país.

O encontro com a Amaso foi mais uma oportunidade para Vicentinho estreitar o diálogo com a comunidade local e reforçar seu compromisso com as causas sociais, especialmente no que tange à defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas.

FOTOS: RINALDO RODRIGUES

Deputado federal durante o Café da Manhã com os Aposentados: compromisso com a defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas

Entidades de aposentados buscam apoio pela manutenção de repasses associativos

DIVULGAÇÃO

Representantes da Fapesp e da Cobap intensificam articulação em Brasília pela retomada dos repasses associativos

O presidente da Fapesp (Federação de Aposentados, Pensionistas e Idosos do Estado de São Paulo), Antônio Alves da Silva, esteve em Brasília, recentemente, ao lado do presidente da Cobap (Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas), Warley Martins, e do secretário-geral Luiz Legñani, em reunião com o deputado federal Pedro Uczai (PT-SC). O objetivo foi apresentar o trabalho realizado pelas entidades e buscar apoio à retomada dos repasses associativos, atualmente bloqueados.

Durante o encontro, as lideranças destacaram os serviços prestados pelas associações filiadas à Cobap, que incluem atendimentos nas áreas de saúde, assistência social, orientação jurídica, lazer e educação. Ressaltaram ainda que o bloqueio das contribuições coloca em risco a continuidade dessas atividades, fundamentais para milhares de aposentados e pensionistas em todo o país.

O deputado Pedro Uczai se comprometeu a promover o diálogo entre as entidades e o governo. Propôs, inclusive, marcar reunião com autoridades competentes e realizar uma audiência pública na Câmara dos Deputados para debater o tema.

A Fapesp e a Cobap reiteraram seu apoio às investigações contra entidades fraudulentas, mas reforçaram a necessidade de preservar o trabalho das organizações que atuam com responsabilidade há décadas. "Não é justo que os honestos paguem pelos desonestos", afirma o presidente Antônio Alves, em consonância com declaração recente do presidente Lula.

As lideranças também visitaram outros gabinetes parlamentares, incluindo o do deputado Arlindo Chinaglia (PT-SP), para reforçar a importância de separar as entidades idôneas daquelas que cometeram irregularidades.

A atuação em Brasília faz parte do compromisso permanente da Fapesp e da Cobap – com o apoio da Amaso – em defesa dos direitos dos aposentados, pensionistas e idosos.

Excursão a Campos do Jordão em julho

DIVULGAÇÃO

Teleférico do Morro do Elefante é uma das atrações da viagem programada para 6 de julho

Em 6 de julho, a Amaso realizará uma excursão especial para Campos do Jordão, cidade conhecida como a "Suíça brasileira". O passeio custa R$ 160,00 e as reservas já podem ser feitas pelo WhatsApp (15) 99638-3395. Destino muito procurado durante o inverno, Campos do Jordão encanta com seu clima ameno, paisagens serranas, arquitetura em estilo europeu e atrações como o teleférico do Morro do Elefante, o Parque Capivari, o Palácio Boa Vista e as delícias da gastronomia local. É uma excelente oportunidade para curtir momentos de lazer, contato com a natureza e convívio social. A excursão é voltada aos associados e interessados em passar um dia agradável em um dos destinos mais charmosos do país. As vagas são limitadas e a recomendação é garantir a participação com antecedência.

Quedas na 3ª idade: prevenção começa com atividade física e ambiente seguro

As quedas de idosos são uma das principais causas de acidentes graves na terceira idade e representam um importante problema de saúde pública. Com o envelhecimento, a perda de massa muscular, equilíbrio e reflexos aumenta o risco de quedas, podendo comprometer a mobilidade, a autonomia e até levar a óbitos.

Segundo dados do Governo do Estado de São Paulo, as quedas são a segunda maior causa de mortes por ferimentos em pessoas com 65 anos ou mais. Para especialistas, a prevenção depende de dois pilares fundamentais: a prática regular de atividades físicas e a adaptação do ambiente doméstico.

A sarcopenia (condição que envolve a perda de massa muscular com o avanço da idade) e a osteoporose (fragiliza os ossos) estão entre os principais fatores que agravam as consequências das quedas. De acordo com médicos geriatras, a sarcopenia pode afetar qualquer pessoa idosa, independentemente do peso corporal.

Outro ponto de atenção é o uso de medicamentos. Muitos idosos fazem uso simultâneo de diversos remédios prescritos por diferentes especialistas, o que pode levar a interações perigosas. Assim, a combinação de certos medicamentos pode causar tonturas e queda de pressão, aumentando o risco de quedas.

A atividade física regular é apontada como um dos métodos mais eficazes de prevenção. Exercícios como musculação leve, pilates e ioga ajudam a fortalecer os músculos e a melhorar a estabilidade das articulações. Além disso, atividades na água, como hidroginástica, são benéficas para o condicionamento cardiovascular, mas não promovem ganho de massa muscular.

Além do corpo em movimento, o ambiente da casa também precisa ser adaptado. Iluminação adequada, ausência de tapetes soltos, instalação de barras de apoio no banheiro e organização dos espaços são medidas simples que reduzem significativamente o risco de acidentes domésticos.

Os médicos também destacam a importância de superar a resistência de alguns idosos ao uso de dispositivos de apoio, como bancos no chuveiro ou corrimãos. Aceitar ajuda não é sinal de fraqueza, é uma forma de preservar a independência por mais tempo.

Cuidar da saúde e da segurança é um passo fundamental para manter a qualidade de vida na terceira idade. Prevenir quedas é preservar a autonomia, a mobilidade e o bem-estar no envelhecimento.

CONFIRA OS BENEFÍCIOS QUE A AMASO TEM PARA VOCÊ

Convênio com a Fenix Medical

Oferece cobertura total. Os valores dos planos individuais são especiais para os nossos associados. Os serviços oferecidos são ambulatoriais, consulta internação e cirurgia. A Fenix Medical conta com hospital próprio – Hospital Santo Antônio, em Votorantim – e segue as normas da Agência Nacional de Saúde Suplementar.

Remédio a preço de custo

Parceria com o Instituto Social de Gestão e Cidadania, a FarmaSin, que oferece medicamentos e perfumarias a preço de custo.

Café da Manhã com os Aposentados

Realizado toda a segunda terça-feira do mês, às 9h. O evento sempre traz um convidado especial para ministrar uma palestra com tema pertinente. Além disso, é oferecido, de graça, um delicioso café da manhã a todos os presentes, num momento de interação e confraternização.

Encontros de terceira idade

Realizados todos os sábados, das 18h às 23h.

Colônia de férias

À disposição dos associados na Praia Grande, graças à parceria que mantemos com a Federação dos Metalúrgicos do Estado de São Paulo.

Descontos em exames e na compra de aparelhos auditivos

Parceria com a Audisense Aparelhos Auditivos garante descontos em exames (audiometria) e na compra de aparelhos auditivos.

Consultoria jurídica

Oferecida de terça a quinta-feira, das 9h às 12h, com os seguintes temas: Terça-feira: Assuntos gerais, separação e inventário; Quarta-feira: Revisão previdenciária; Quinta-feira: Revisão de juros abusivos com bancos e outras instituições financeiras.

Aulas de Tai Chi Chuan

Todas as quintas-feiras, das 8h30 às 10h, na sede da Amaso, com o mestre Rui Nakamura

Convênio com a Óptica Isabela

Associados têm desconto de até 50% na compra de lentes e armações na Ótica Isabela, localizada na Praça Carlos de Campos, 81, Centro, Sorocaba.
Para saber mais, mande uma mensagem no WhatsApp (15) 99638-3395.

Quer saber mais?
Ligue (15) 3031-4271 ou mande uma mensagem em nosso WhatsApp (15) 99638-3395