



INFORMATIVO

DOS VETERANOS, APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Prezado(a) Vinculado(a),

Com o intuito de proporcionar um atendimento cada vez melhor, a Subdivisão de Assistência a Veteranos e Pensionistas (SAVP-44), do Grupamento de Apoio de São José dos Campos (GAP-SJ), está disponibilizando uma Pesquisa de Satisfação.

A pesquisa é rápida! Para respondê-la basta apontar a câmera do seu celular para o QR Code ao lado, “clique” no link acessível, o qual irá direcioná-lo para a pesquisa.

Fique à vontade para fazer alguma observação, crítica ou sugestão para o aprimoramento dos serviços prestados pela SAVP-44.

Ao final da pesquisa, caso queira receber um retorno sobre suas observações, deixe seu nome e um contato.

Sua participação é muito importante para nós!

APONTE A CÂMERA DO CELULAR



PARTICIPE DA NOSSA PESQUISA DE SATISFAÇÃO!



EDITORIAL

Prezados Veteranos, Aposentados e Pensionistas vinculados ao GAP-SJ, nosso Informativo chega à 6ª edição, trazendo textos que contribuem para o esclarecimento das principais dúvidas recebidas em nossos atendimentos presenciais, por telefone e por mensagens de Whatsapp.

Nesse contexto, ressaltamos a nova ação implementada pelo Órgão Central do Sistema de Assistência aos Veteranos e Pensionistas da Aeronáutica (SAVPAR), Diretoria de Administração do Pessoal (DIRAP), que orientou aos elos de atendimento a promover ações de divulgação da Pesquisa de Satisfação, de modo a conhecermos cada vez mais os pontos em que podemos melhorar na prestação de serviço aos vinculados.

Aproveitamos, ainda, para relembrar a importância da realização do recadastramento de dependentes que utilizam o Serviço de Saúde, Dicas de Saúde, Educação Financeira, Respostas à Dúvidas Frequentes e uma matéria especial referente à comemoração do Dia do Veterano 2023.

Por fim, aproveito esse espaço para agradecer a colaboração de todos os usuários, que nos trazem sugestões para a elaboração desse Informativo, e à Servidora Rosângela, que diligentemente elaborava esse periódico com carinho e dedicação.

Desejo a todos os melhores votos de saúde e paz junto de suas famílias e que Deus permita que sigamos juntos nessa missão.

Ten Cel Int Wagner de Almeida Vitória – Chefe da Divisão de Recursos Humanos

COMUNICADO IMPORTANTE

Caros Vinculados,

Entramos na reta final para o recadastramento dos beneficiários do Sistema de Saúde da Aeronáutica (SISAU). Sendo assim, militares veteranos e pensionistas militares, vinculados ao GAP-SJ, que ainda não realizaram o recadastramento de seu(s) dependente(s) para fins de atendimento médico, devem comparecer à SAVP-44/M, munidos da documentação necessária, para regularizar sua situação cadastral.



HORÁRIOS DE ATENDIMENTO

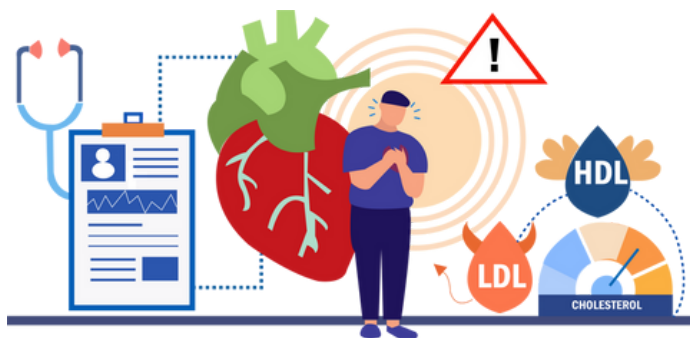
De segunda a quinta-feira, das 8:30 às 11:00 e das 13:30 às 16:00

Mais informações, entre em contato com a SAVP-44 pelo telefone: (12) 3947-3121, ou envie uma mensagem para o nosso whatsapp: (12) 3947-3121.

O que é o colesterol?

O colesterol é um conjunto de gorduras que exercem funções importantes no corpo humano, como a produção de determinados hormônios e vitaminas. Assim, precisamos do colesterol para o bom funcionamento do organismo, entretanto, ele deve ser ingerido de forma equilibrada para que se seus níveis se mantenham ideais.

É importante saber que existem 2 tipos de colesterol: o 'bom' (HDL) e o 'ruim' (LDL). Entenda mais sobre cada tipo de colesterol e como eles atuam no organismo.



“Colesterol bom” e “Colesterol ruim”: Qual a diferença?

Popularmente conhecido como ‘colesterol bom’, o HDL atua removendo as moléculas de gordura de dentro dos vasos sanguíneos e direcionando-as para o fígado, onde são metabolizadas e eliminadas do corpo.

Quanto MAIS elevado o HDL, MENOR é o risco de desenvolver doenças cardíacas.

Ao contrário do HDL, o LDL transporta as moléculas de gordura do fígado e do intestino para as células dos tecidos do corpo humano. O LDL é popularmente conhecido como ‘colesterol ruim’, pois quando em excesso, permite a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos e dificulta o fluxo de sangue, podendo levar a problemas no coração.

Quanto MAIS elevado o LDL, MAIOR é o risco de desenvolver doenças cardíacas.

Os níveis elevados de LDL e triglicerídeos no sangue são chamados de **DISLIPIDEMIA**, sendo um importante fator de risco para a formação da **ATEROSCLEROSE**.

Como é feito o diagnóstico?

O nível de colesterol é identificado por meio da coleta de sangue e exame laboratorial.

Informe sempre ao profissional de saúde sobre histórico familiar relacionado a alteração dos níveis de colesterol ou doenças cardiovasculares.

Qual o tratamento?

O tratamento da dislipidemia deve ser preventivo e permanente. Mantenha hábitos de vida saudáveis, com uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas.

Tome regularmente os medicamentos e siga as recomendações indicadas pela sua equipe multiprofissional de atenção primária.

Como Prevenir?

A prevenção se faz através da adoção um estilo de vida saudável, com consumo moderado de gorduras saturadas e atividade física regular.

Além disso, é importante moderar o consumo de bebidas alcoólicas, evitar o tabagismo e controlar a pressão arterial.

Disponível em :

https://www2.fab.mil.br/saude/phocadownload/ebook/ebook_ago22.pdf

Conheça as propriedades de algumas frutas que podem ajudar a regular os níveis de colesterol no sangue. Uma ótima opção, pode ser consumi-las em forma de suco.

| Fruta | Propriedades |
|------------------|---|
| Melancia | rica em antioxidantes e possui arginina (precursora de óxido nítrico) e citrulina, que protegem as artérias e diminuem a formação de placas de gordura. |
| Goiaba | rica em pectina, uma fibra solúvel que auxilia no funcionamento intestinal e facilita a eliminação do colesterol. |
| Romã | possui compostos fenólicos com ação anti-inflamatória, inibindo a produção de óxido nítrico, que está envolvido com a formação das placas de gordura. |
| Frutas Vermelhas | ricas em antocianinas, potentes antioxidantes que atuam contra os radicais livres. É capaz de inibir a ação do LDL. |



RESERVA DE EMERGÊNCIA: JÁ FEZ A SUA?

O que é a reserva de emergência?

A reserva de emergência, como o próprio nome já indica, é aquele dinheiro que se guarda com o propósito de ser usado em casos de imprevisto, que vai salvá-lo em momentos difíceis, sem prejudicar todo o seu orçamento.

O objetivo é acumular um valor suficiente para bancar despesas mensais por um determinado período.

O dinheiro encurtou porque a reunião do condomínio aprovou uma despesa extra no prédio; alguém da família precisa de uma ajuda financeira urgente, ou você está entre o último emprego e o próximo?

É essa reserva que vai ajudar você a não se enrolar com as despesas. Ou seja, na prática, dá até para dizer que é um dinheiro que, a princípio, você não vai querer usar.



Como fazer uma reserva de emergência?

Para fazer uma reserva de emergência, é preciso conhecer os caminhos do seu dinheiro: primeiro, entenda as suas receitas, que são os valores que entram em caixa. Isso inclui salário, benefícios ou renda extra...

Depois, faça uma lista com as suas despesas fixas e variáveis, incluindo dívidas de curto e longo prazos.

Listar despesas e receitas é um passo importante para finalmente começar a criar uma reserva de emergência.

Isso porque você saberá para onde o seu dinheiro está indo e quais gastos poderiam ser reduzidos, além de conseguir fazer projeções para os próximos meses.

Quais são as etapas para ter uma reserva de emergência?

1º – Organizar receitas e despesas;

2º – Saber o quanto gasta por mês;

3º – Juntar, em média, seis vezes o valor de gasto mensal, a depender da sua realidade; e

4º – Escolher um investimento que tenha liquidez (ou seja, possa ser resgatado a qualquer momento) e que possa fazer a sua reserva de emergência render.

Muita gente não anota as despesas de forma organizada e acha que sabe o quanto gasta por mês. No entanto, quando coloca na ponta do lápis, leva um susto. Nessa hora, vale caderninho, planilha de excel ou aplicativos próprios para organizar as finanças.

Saiba mais em: <https://blog.bb.com.br/reserva-de-emergencia/>



DÚVIDAS FREQUENTES

Em que situação poderá ser solicitada a transferência de pensão militar?

A transferência de pensão é a redistribuição da cota-parte de um pensionista para os demais beneficiários. Poderá ser solicitada em caso de óbito do(a) pensionista ou renúncia ao direito à pensão.

Importante: o ato de apresentar a certidão de óbito ou a renúncia da pensionista NÃO gera a transferência da pensão AUTOMATICAMENTE, mesmo após comunicar o óbito da pensionista ou a renúncia, os demais beneficiários que farão jus a receber a cota-parte deverão solicitar a transferência por meio de requerimento.

Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/svpm/perguntasfrequentes?q=pensaomil>

Reforma com proventos de grau hierárquico superior: quem tem direito?

Este benefício pode ser requerido pelos militares da reserva remunerada do COMAER que sejam acometidos por doenças especificadas em lei.

Para a concessão do benefício, é necessário que o inspecionado seja considerado incapaz definitivamente para o serviço militar e portador de quaisquer uma das doenças previstas no item XIV do Art. 6º da Lei nº 7.713/88, comprovado por meio de inspeção de saúde pelas Juntas de Saúde do COMAER e, posteriormente, homologado pela Junta Superior de Saúde da Aeronáutica.

Disponível em: <https://www2.fab.mil.br/saude/index.php/orientacoes>





DIA DO VETERANO NO DCTA

Nos dias 14 e 17 de julho de 2023, o Grupamento de Apoio de São José dos Campos (GAP-SJ) realizou dois eventos comemorativos ao Dia do Veterano, que aconteceram no Memorial Aeroespacial Brasileiro (MAB) da Guarnição de São José dos Campos (GUARNAE-SJ) e na Seção de Assistência a Veteranos e Pensionistas Militares (SAVP-44/M), respectivamente.

No dia 14 de julho, o evento teve início com o “Momento Saúde”, fruto da parceria firmada com o Instituto Prime Saúde e viabilizada pelo Serviço Social (SESO-SJ), no qual foram disponibilizados os seguintes serviços: aferição de pressão arterial, teste de glicemia e massagem terapêutica.



Após o “Momento Saúde”, o Chefe do GAP-SJ, Cel Intendente Carlo Rodrigo Barreto Barboza, parabenizou os Veteranos pela data comemorativa e ressaltou o privilégio para o GAP-SJ de poder promover as atividades em uma data tão significativa, não só para o Departamento de Ciência e Tecnologia Aeroespacial (DCTA), mas para todo o Comando da Aeronáutica. Fez, ainda, uma menção elogiosa aos veteranos que ainda contribuem efetivamente na linha de frente deste Grupamento, com a função de “Prestação de Tarefa por Tempo Certo (PTTC)” em diversos setores do GAP-SJ.



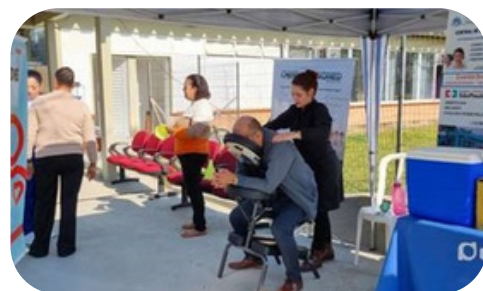
O Cel Int Barreto finalizou o evento agradecendo a presença de todos e ressaltando a frase expressa em todo material gráfico alusivo ao evento: “MEU JURAMENTO NÃO TEM DATA DE VALIDADE”, como forma de resumir o sentimento de cada um que se dispôs a participar das comemorações.



A seguir, os veteranos participaram de um café da manhã e da foto institucional, realizada no MAB. Houve também palestras sobre assuntos de interesse dos Veteranos; um City Tour pelo campus do DCTA e o almoço comemorativo proporcionado pelo Rancho, ocasião em que os participantes puderam reviver suas histórias e compartilhar experiências.

No dia 17 de julho, o evento ocorreu na SAVP-44/M, onde os veteranos receberam orientações sobre o funcionamento do Portal do Militar e aplicativos de acesso ao Sistema, com o apoio do Grupo de Saúde (GSAU-SJ) e do SESO-SJ.

Houve, ainda, dicas de saúde e uma micro-aula de atividade física, ministrada pela Seção de Educação Física do GAP-SJ, além da oportunidade de receber a vacina contra a gripe, disponibilizada gratuitamente pelo Instituto Prime Saúde.



EXPEDIENTE

Grupamento de Apoio de São José dos Campos
Subdivisão de Assistência aos Veteranos e Pensionistas
Tel.: (12) 3947-3121 - savp44-m.gapsj@fab.mil.br

COLABORADORES

Chefe da DRH: Ten Cel Int WAGNER de Almeida Vitória
Coordenação: Cap R/I Lemos
Elaboração e Diagramação: SC Rosângela
Revisão: Ten Cel Int WAGNER/Cap R/I Lemos/SC Claudia

