



JÁ RECADASTROU SEU DEPENDENTE ?

MILITAR VETERANO,

Não deixe de cadastrar seu(s) dependente(s) para o FUNSA/AMH para que possam continuar usufruindo dos serviços prestados pelo Sistema de Saúde da Aeronáutica. O cadastramento é obrigatório,

O PRAZO FOI PRORROGADO ATÉ 31/08/2023.



IMPORTANTE!

Os) filho(s) e filha(s) menores de 21 anos, a esposa ou companheira, que foram cadastrados em 2017, não precisam ser cadastrados neste momento.

FICOU COM DÚVIDAS?

Entre em contato com a Seção de Veteranos e Pensionistas Militares (SAVP-44/M) do Grupamento de Apoio de São José dos Campos (GAP-SJ) pelo tel.: (12) 3947-3121, ou pelo whatsapp (12) 3947-3121.

Se preferir, compareça à SAVP-44/M nos seguintes horários:

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

EDITORIAL

Prezados Veteranos e Pensionistas, esse mês completamos um ano desde a edição do nosso primeiro Informativo! Nessa oportunidade, aproveitamos para apresentar informações sobre os assuntos mais comentados com nosso pessoal em nossa rotina de atendimento.

Nesse número, temos como destaque o fundamental cadastramento de dependentes que utilizam o Sistema de Saúde: o prazo foi prorrogado e nosso pessoal segue recebendo a documentação e encaminhando os processos para que ninguém fique para trás. Fique atento!

A ação de golpistas contra nosso pessoal também nos traz preocupação, por isso reforçamos nosso aviso: "Não forneça seus dados por telefone! Na dúvida, ligue para a SAVPI!"

Aproveitamos a oportunidade para trazer assuntos mais leves também e esperamos agradar aos senhores e senhoras. Não gostou de alguma coisa? Nos avise! O objetivo principal é estreitarmos nosso relacionamento.

Boa leitura! Contem conosco!

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

COMUNICADO DA DIRAP

O Comando da Aeronáutica informa que a Diretoria de Administração de Pessoal (DIRAP) credenciou a AMIL SAÚDE que oferecerá, em continuidade à SULAMÉRICA, a cobertura do Plano de Saúde, cuja migração ocorrerá de forma automática, mantendo as mesmas coberturas, sem quaisquer carências ou descontinuidade de tratamentos em andamento, em todo o Brasil, a partir de 1º de julho de 2023.

A AMIL SAÚDE disponibilizou, a partir do dia 26 de maio, o site www.amil-plasa.com.br e o telefone (21) 3528-9303, por meio dos quais serão informados os planos, a rede credenciada, os valores das mensalidades e demais informações inerentes ao plano e ao processo de migração.

Tais valores serão mantidos até 30 de junho de 2024, conforme Termo de Credenciamento a ser firmado entre este Comando e a AMIL SAÚDE. O Plano Odontológico não sofrerá acréscimo.

Para aqueles que não tenham interesse em dar continuidade ao seu contrato, haverá um campo para que formalize a sua opção de não participar, no mesmo site supracitado, uma vez que a operadora assumiu o compromisso de oferecer cobertura a todos, sem carências, a partir de 1º de julho de 2023.

Ainda sobre o assunto, a DIRAP informa que, após implantado, o usuário poderá solicitar cancelamento do plano até o dia 31 de julho do presente ano, com a garantia de reaver as parcelas descontadas em favor da AMIL SAÚDE, desde que o plano não tenha sido utilizado durante o mês de julho.

Por fim, a DIRAP lembra a todos os usuários e interessados que atualmente existem como opções de planos de saúde cadastrados, as empresas AMIL SAÚDE, UNIMED-RIO e GOLDEN CROSS, cujas informações encontram-se na página da DIRAP, na área de credenciamentos e convênios.

Você já ouviu falar nas PANC: Plantas Alimentícias Não Convencionais?

O termo PANC foi criado pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp, escritor do livro “Plantas Alimentícias não Convencionais (Panc) no Brasil” ao lado de Harri Lorenzi, que traz a descrição da maior parte das mais de 10 mil espécies de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC), identificadas no Brasil.

As PANC são frutas, folhas e flores comestíveis que surgem de forma espontânea pelo Brasil afora e têm valor nutricional riquíssimo.

Alimentos padronizados pelo mercado, como tomate, alface e pimentão, apesar de comuns, são normalmente menos nutritivos que as PANC. Quem experimenta PANC, experimenta novos sabores, ganha novos valores nutricionais e ainda varia o cardápio do dia a dia”, diz Vinicius Pereira, analista de conservação do WWF-Brasil.



Além de, muitas vezes, serem mais nutritivas que as hortaliças comuns, as PANC são extremamente importantes para a manutenção do solo, porque são ricas em vitaminas, sais minerais e fibras, e são super-resistentes a pragas e doenças. Outra característica é seu grande valor medicinal, já que podem ser usadas como chás, emplastros, banhos e diversas outras aplicações.

O consumo de PANC também ajuda a reduzir o impacto que a alimentação de cada pessoa tem na natureza, já que independente de serem compradas na feira, cultivadas em casa ou adquiridas por meio de CSA – Comunidades que Sustentam a Agricultura, contribuem para sistemas alimentares mais sustentáveis, pois normalmente são sazonais e regionais.

Mas é necessário cuidado. Comer PANC não significa sair colhendo e consumindo toda plantinha que surgir no caminho. É importante ler bastante a respeito e ter certeza das características do alimento para a saúde antes de ingerir.

Entre as PANC mais comuns, estão: azedinha, beldroega, bertalha, coração de bananeira, dente-de-leão, folhas da batata-doce, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha e taioba.

E agora, para que você possa conhecer e saborear dois desses ingredientes na sua alimentação, o peixinho-da-horta e a ora-pro-nóbis, seguem duas receitas de dar água na boca.

Fonte: https://wwfbr.awsassets.panda.org/downloads/ebook_pancs.pdf

PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO

Ingredientes

- 1 punhado de folhas limpas e secas
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

- Tempere as folhas com sal e pimenta
- Passe as folhas na farinha de trigo e, depois, nos ovos levemente batidos
- Por último, passe na farinha de rosca
- Frite em óleo quente até dourar
- Tire o excesso de óleo com papel-toalha e sirva ainda quente



POLENTA COM ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes

- 400g de fubá
- 3 xícaras (chá) de água em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 200g de muçarela ralada
- 200g de ora-pro-nóbis
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Cebola, cebolinha, salsinha e sal a gosto

Preparo

- Coloque em uma panela o extrato de tomate, a cebola, a cebolinha, a salsinha e o sal
- Pique o ora-pro-nóbis e refogue em meio copo de água
- Coloque o fubá, a água, o sal e o óleo em uma panela e misture até o fubá ficar bem diluído
- Leve ao fogo e misture o tempo todo
- Quando começar a borbulhar, continue mexendo por mais um minuto e desligue
- Em uma travessa, monte em camadas de polenta, molho, queijo e, por último, ora-pro-nóbis. Sirva

Fonte: https://wwfbr.awsassets.panda.org/downloads/ebook_pancs.pdf



Quem tem Direito?

O auxílio funeral devido por morte do militar ou da(o) viúva(o) pensionista de militar poderá ser pago ao beneficiário da pensão militar, quando da sua habilitação.

A indenização poderá ser paga, também, a terceiros, mediante requerimento, onde conste comprovação das despesas de sepultamento no CPF do requerente.

No caso dos servidores civis, a família terá direito de receber o valor referente à última remuneração do falecido. A terceiros caberá apenas o ressarcimento das despesas, mediante requerimento protocolado por quem custeou o sepultamento.

Fonte: <https://www2.fab.mil.br/brevet/index.php/slideshow/556-orientacoes-as-familias-em-luto>

Documentos Necessários para Solicitação:

- Certidão de óbito;
- documento de identificação com foto do requerente; cadastro de Pessoas Físicas (CPF), caso não conste no documento de identificação;
- notas fiscais eletrônicas em nome do solicitante; e
- Declaração de dados bancários (preenchida no ato do protocolo da solicitação).

Quer saber mais ?

Entre em contato com a Subdivisão de Veteranos e Pensionistas (SAVP-44):

- Veteranos e Pensionistas Militares - Tel.: (12) 3947-3121 ou pelo whatsapp (12) 3947-3121.
- Aposentados e Pensionistas Civis - Tel.: (12) 3947-4092 ou pelo whatsapp (12) 3947-4092.



DÚVIDAS FREQUENTES

A PROVA DE VIDA continua obrigatória para militares veteranos e pensionistas militares?

Não. Atualmente, o processo é automático. Caso não seja possível realizar a prova de vida automaticamente, o Comando da Aeronáutica notificará o vinculado via Gov.br, Portal do Militar, SMS ou por e-mail.

Acompanhe seu cadastro sempre que desejar, por meio do Portal do Militar. Lá também é possível validar sua Declaração de Beneficiários de Pensão, alterar dados cadastrais (como endereço, e-mail e telefone), além de marcar consultas médicas.

Acesse o link abaixo e assista ao vídeo sobre a prova de vida inteligente.

<https://www.youtube.com/watch?v=rf-8EnMr6UM&t=97s>

A PROVA DE VIDA continua obrigatória para servidores públicos aposentados e pensionistas civis?

Sim. A comprovação de vida é realizada anualmente, no mês de aniversário do aposentado ou da pensionista civil.

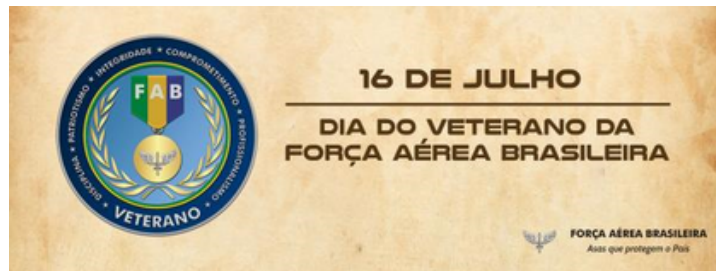
A prova de vida poderá ser realizada das seguintes formas:

- por meio de identificação pessoal feita por funcionário de qualquer agência da Instituição Bancária na qual o beneficiário receba o seu provento ou pensão;
- sistema biométrico em terminal eletrônico de autoatendimento de qualquer agência da Instituição Bancária na qual o beneficiário receba o seu provento ou pensão; ou
- aplicativo móvel (Sougov.br), para aqueles que têm a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) válida ou que tenham realizado o cadastro biométrico no Tribunal Regional Eleitoral (TRE).





DIA DO VETERANO NA FAB



A Diretriz do Comando da Aeronáutica (DCA) Nº 11-127/2020, publicada em fevereiro de 2020, estabeleceu os procedimentos e responsabilidades para a efetivação do dia 16 de julho como o Dia do Veterano da Força Aérea Brasileira.

Trata-se do reconhecimento de homens e mulheres que vestiram o azul-aeronáutico com honra e dedicação de modo a valorizar os profissionais que labutaram em prol do engrandecimento da FAB ao longo de toda a sua história.

O termo “Veterano”, por sua vez, é comumente utilizado para designar alguém experiente especificamente no meio

militar, uma pessoa que serviu por muitos anos nas Forças Armadas. A palavra também tem a conotação de uma pessoa experiente ou de notório saber.

Parabéns, Veterano!

O Grupamento de Apoio de São José dos Campos (GAP-SJ) parabeniza os seus militares veteranos, cerca de 1.597, e informa que, **nos dias 14 e 17 de julho de 2023**, serão realizadas atividades comemorativas alusivas a esta data tão especial. Acompanhe a divulgação e venha participar!

Fonte: <https://www.fab.mil.br/noticias/mostra/36022/VETERANO%20-20FAB%20celebra%20o%20Dia%20do%20Veterano>



NÃO CAIA EM GOLPES: INFORME-SE

Se você nunca foi vítima de um golpe financeiro, certamente conhece alguém que já caiu ou que passou por uma abordagem suspeita.

Os golpes acontecem de diversas formas e em diversas áreas. Geralmente, criminosos aproveitam da falta de informação do consumidor para aplicar golpes e fraudes financeiras.

Perceber os sinais, portanto, é fundamental para se proteger. Golpistas costumam ser cordiais e passar uma imagem de confiança e simpatia. O discurso quase sempre é de uma oportunidade única e rentabilidade acima do mercado. Ao mesmo tempo, passam poucas informações sobre o produto e a “instituição” financeira.

“É preciso estar atento, informado e desconfiado o tempo todo. Os criminosos muitas vezes têm acesso a informações pessoais que facilitam a aplicação de golpes. Frequentemente acontecem golpes financeiros a partir do roubo do número de celular da vítima, com cadastramento e recuperação de senhas bancárias para desvio de dinheiro e contratação de empréstimos em nome das vítimas”, alerta Caio Mastrodomênico, analista econômico e CEO da Vallus Capital. Por isso, evite deixar o número de telefone como opção para recuperação de senhas, tanto em redes sociais quanto bancos e aplicativos de compras.

Mesmo se informando e tomando os cuidados, qualquer pessoa está suscetível a se tornar um alvo de criminosos do sistema financeiro. Saber como agir diante de um golpe te ajuda a minimizar os danos.

“É importante contatar suas instituições financeiras e informar o golpe, solicitando o bloqueio temporário de todas as contas. Redefinir as senhas de redes sociais e outros aplicativos também é fundamental. Se seu número de celular foi invadido, você deve avisar seus contatos e divulgar o alerta para que outras pessoas não cliquem em links ou sejam enganadas. Procure a delegacia de crimes cibernéticos e dê início a medidas cabíveis”, explica Caio.

CONTE COM A GENTE!

Se precisar, entre em contato com a Seção de Veteranos e Pensionistas Militares (SAVP-44/M) do Grupamento de Apoio de São José dos Campos (GAP-SJ) pelo tel.: (12) 3947-3121, ou pelo whatsapp (12) 3947-3121.



Fonte: <https://inteligenciafinanceira.com.br/aprenda/planejar/e-cilada-saiba-como-nao-cair-em-golpes-financeiros/>

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

