

CUIDANDO DA SAÚDE NO INVERNO

Dicas para uma vida ativa e de qualidade nos meses mais frios do ano

Quando o inverno chega, é importante que pessoas com mais idade tomem medidas adicionais para garantir que sua saúde e qualidade de vida sejam preservadas. Nesta estação do ano, o clima frio e as mudanças na rotina podem ter um impacto significativo na saúde dos mais velhos. No entanto, seguindo algumas orientações médicas e adotando hábitos saudáveis, é possível desfrutar de um inverno aconchegante e ativo. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a manter sua saúde durante os meses mais frios

Em primeiro lugar, é essencial que os idosos façam visitas regulares ao médico durante o



Musculação fortalece o corpo. FOTO: Pixabay

inverno. Consultar um profissional de saúde é importante para monitorar a pressão arterial, controlar doenças crônicas, verificar a imunização contra a gripe e pneumonia, além de ajustar medicamentos

conforme necessário. Acompanhamento médico adequado é fundamental para evitar complicações e manter a saúde em dia.

Leia mais na página 2

Julgamento da correção do FGTS é suspenso

Em 2014, o partido Solidariedade apresentou uma ação questionando o reajuste do FGTS, e agora estamos aguardando uma decisão do STF (Superior Tribunal Federal). Dois ministros, o relator Luís Roberto Barroso e André Mendonça, defendem que a remuneração do FGTS seja igual à da poupança, mas apenas a partir de agora, depois da conclusão do julgamento, enquanto perdas passadas terão que ser resolvidas pelo Legislativo ou por negociação coletiva.

Nossa base de trabalhadores metalúrgicos está abrangida por uma ação coletiva movida pelo sindicato. Esta ação busca o reajuste do saldo do FGTS desde 1999, mas dependemos desta decisão do STF para obter sucesso no pedido de valores retroativos. Somente se a maioria dos ministros reconhecer o direito aos atrasados, poderemos receber os valores devidos. No momento, o julgamento está suspenso, pois o ministro Nunes Marques pediu mais tempo para análise.

24 DE JUNHO, 16 HORAS

GRANDE FESTA PARA A FAMÍLIA COM PIPOCA, QUENTÃO, VINHO QUENTE, BRINQUEDOS, SHOWS E MUITO MAIS.

Venha pro **Arraiá** dos Metalúrgicos

Sócios não pagam

§ 30 Não sócios

PALAVRA DO PRESIDENTE

Longa vida ao Sindicato e aos aposentados!

No mês de maio, celebramos 77 anos do Sindicato dos Metalúrgicos de Jundiaí, Várzea Paulista e Campo Limpo Paulista.

Aos aposentados, meu profundo agradecimento por sua contribuição fundamental ao longo dos anos. Vocês foram os pilares que sustentaram o sindicato, lutando por direitos e condições dignas de trabalho. Reconhecemos sua importância e, por isso, oferecemos serviços e atividades voltados para o bem-estar, incluindo cuidados odontológicos, educação e lazer. Queremos que se sintam valorizados e parte ativa da nossa família sindical. Honramos nossa história e seguiremos unidos na defesa de uma vida digna para todos. Parabéns a todos os aposentados pelo fortalecimento do sindicato. Continuaremos avançando, comprometidos com nossos princípios e valores.

E vamos em frente que a luta continua!

Eliseu Silva Costa
Presidente

Exercícios e dieta balanceada são fundamentais para uma vida saudável

Uma dieta saudável é especialmente importante no inverno, quando nosso corpo precisa de mais energia para se aquecer. Certifique-se de incluir alimentos nutritivos e ricos em vitaminas e minerais em suas refeições.

Consuma frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, como peixe, aves e leguminosas. Beber bastante água também é fundamental para manter a hidratação, mesmo que não sinta tanta sede como no verão.

Embora o clima frio possa desencorajar a prática de atividades ao ar livre, é importante manter-se ativo mesmo durante o inverno. Exercícios regulares fortalecem os músculos, melhoram a circulação sanguínea e contribuem para a saúde mental.

Opte por atividades em áreas internas e protegidas, como caminhadas em centros comerciais, aulas de dança, hidroginástica ou yoga. Se você preferir ficar em casa, existem vídeos de exercícios especialmente desenvolvidos para idosos disponíveis online.

Lembre-se de consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer nova atividade física.



Exercícios são fundamental para a boa saúde. FOTO: Pixabay

A importância da saúde bucal para o bem estar

Quando falamos sobre cuidados de saúde também incluem a saúde bucal, uma parte essencial do bem-estar geral dos idosos e merece uma atenção especial. Ter dentes saudáveis não apenas contribui para uma boa aparência

e autoestima, mas também desempenha um papel fundamental na saúde geral e qualidade de vida. O Departamento Odontológico atende a todas principais especialidades. Agende uma avaliação grátis pelo fone (11) 4527-3100.



DEPARTAMENTO ODONTOLÓGICO

AGORA COM ATENDIMENTO TAMBÉM ÀS SEXTAS-FEIRAS

AGENDE UMA CONSULTA

Atendimento de segunda a sexta, das 8h30 às 12 horas e das 13h30 às 17h30.

Agende sua consulta pelo fone (11) 4527-3100, ramal 4, das 8 às 12 hs e das 13h30 às 18 horas ou pelo WhatsApp (11) 99748-3271

Clínica Geral

- Endodontia
- Implantes
- Ortodontia
- Próteses
- Cirurgia

Estética

- Clareamento
- Botox

AVALIAÇÃO SEM CUSTO

Salário mínimo: R\$ 1.320,00

Confira sua contribuição previdenciária com as novas alíquotas

O salário mínimo a partir de maio é de R\$ 1.320. Então, quem paga carnê de contribuição da previdência pode escolher entre duas alíquotas: 20% ou 11%. A alíquota de 20% é para quem vai ser aposentado por tempo de contribuição. E a de 11% é para quem quer ter direito à aposentadoria por idade (que exige 65 anos para homens e 62 anos para mulhe-

res, além de 15 anos de contribuição). Portanto, quem paga 20% sobre o salário mínimo vai pagar R\$ 264 a partir de maio. Quem paga 11% sobre o salário mínimo vai pagar R\$ 145,20. Tanto a aposentadoria por tempo de contribuição como por idade, dão direito a todos os benefícios do INSS com pensão por morte e auxílio-doença, entre outros.

Aposentados e pensionistas com doença grave têm direito à isenção do IR

Aposentadas e pensionistas com doenças graves têm direito a não pagar Imposto de Renda. Isso vale a partir do momento em que recebem o diagnóstico. É importante destacar que essa isenção não é a mesma dada às pessoas com mais de 65 anos. Além dos rendimentos da aposentadoria, essa isenção também se aplica à pensão, à reforma e até mesmo a planos

de previdência complementar, como fundos de pensão e previdência privada. A isenção é total, ou seja, não há prazo ou limite para ela. Para obter esse benefício, é necessário tenha um laudo inicial e um laudo atual, que comprove sua condição. Esse laudo deve ser emitido por um médico.

Informações no site
<https://meu.inss.gov.br>

Nova Tabela do IR

A tabela de Imposto de Renda da pessoa física mudou-se apenas a faixa de isenção, que subiu de R\$ 1.903,98 para R\$

2.112,00, o que, na prática, deixa isento de IR todos aqueles que ganham até R\$ 2.640,00 por mês.

Novas habilidades



Aprender a usar os recursos do celular. FOTOS: Divulgação

Enriquecendo a vida e prolongando a saúde mental

A busca pelo conhecimento e o desenvolvimento de novas habilidades são práticas que beneficiam pessoas de todas as idades. No entanto, para os idosos, aprender algo novo pode ter um impacto particularmente positivo na qualidade de vida, ajudando a manter a mente ativa e saudável por mais tempo.

A informática oferece

uma janela para a vida moderna, facilitando o acesso a uma variedade de recursos que podem enriquecer o cotidiano e promover o senso de independência.

A Escola do Metalúrgico tem cursos especialmente voltado para adultos de qualquer idade.

Mais informações, ligue no 4527-3100

Sábado (24) tem Arraiá dos Metalúrgicos no Clube de Campo

No sábado (24), a partir das 16h, o Arraiá dos Metalúrgicos promete agitar a companheirada no melhor estilo caipira raiz, no Clube de Campo. O quentão, o vinho quente e a pipoca são de graça.

Vai ter muita música boa com Meko Moral, a banda HD e a sensacional Val Pinheiro, com um tributo a Marília Mendonça.

E ainda tradicional quadrilha junina, brinquedos infláveis e nas barracas de brincadeiras juninas. O Arraiá contará com barraquinhas de comidas típicas e show de prêmios. Sócios não pagam entrada. Não sócios: R\$ 30,00. Do dia 24, o Clube abre às 8 horas, mas a sauna e o ginásio estarão fechados.

24 DE JUNHO, 16 HORAS

Venha pro

Arraiá

dos Metalúrgicos



VAL PINHEIRO BANDA HD MEKO MORAL QUADRILHA

BRINQUEDOS INFLÁVEIS PARA CRIANÇA E TOURO MECÂNICO

BARRACAS DE COMIDAS TÍPICAS

GRANDE FESTA DA FAMÍLIA

PIPOCA, QUENTÃO E VINHO QUENTE GRÁTIS

Sócios não pagam. Não sócios: R\$ 30,00

DE VOLTA EM JULHO



DIA 4.07
15 HORAS

ESPECIAL
APOSENTADOS
COM O FILME

**SENHOR
ESTAGIÁRIO**

E NAS FÉRIAS DAS CRIANÇAS

DIA 15.07
15 HORAS

**OS
VINGADORES 4**

DIA 20.07
15 HORAS

**SCOOBY-
DOO**

ENTRADA, PIPOCA E SUCO GRÁTIS. ABERTO A PARTIR DAS 14H30

SEDE CENTRAL

Rua XV de Novembro, 240 - Vila Arens.
Jundiaí-SP - CEP- 13201-005
Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 8h às 18h
TELEFONE: (11) 4527-3100 ☎ (11) 9 5770-3312
secretaria@sindicatometal.org.br

CLUBE DE CAMPO

Rod. Tancredo Neves - KM 53/54 - Castanho.
Jundiaí-SP - CEP-13205-005
Funcionamento: De terça a domingo, das 8h às 19h.
TELEFONE: (11) 4526-1114 ☎ (11) 9 7144-8661
secretariacube@sindicatometal.org.br

EXPEDIENTE

O BOLETIM INFORMATIVO DOS APOSENTADOS É UMA PUBLICAÇÃO DO SINDICATO DOS METALÚRGICOS DE JUNDIAÍ, VÁRZEA PAULISTA E CAMPO LIMPO PAULISTA.

PRESIDENTE: **Eliseu Silva Costa.**
PRODUÇÃO: Comunicação Sindicato
Tiragem: 5.800 exemplares.

WWW.SINDICATOMETAL.ORG.BR