

O JUBILADO



**BOAS
FESTAS!**

**FELIZ
2014.**

Informativo da Associação dos Aposentados da CRT – Ano 25 – Nº 150 – Out/Nov/Dez/2013

Uma inesquecível noite em Paris

Preparamo-nos para ir à festa de final de ano da AACRT, paramentando-nos com o devido cuidado para o pomposo evento que estava por acontecer. Conhecendo o temperamento exigente da organizadora do evento, nossa vice-presidente Eva Beatriz, nossa expectativa estava alta, já que o tema “Uma noite em Paris” prometia muito. Chegamos cedo, lá encontrando um comitê de recepção trajado a caráter, lembrando uma Paris de espetáculos dos anos 30, estilo “Moulin Rouge”, com as meninas vestidas de melindrosa, sacudindo as franjas dos seus vestidos nas cores azul, vermelho e branco, sem faltar as meias “arrastão”.

A decoração estava impecável em beleza e criatividade, chamando a atenção de todos a miniatura de dois metros da Torre Eiffel, totalmente iluminada com leds piscantes, elaborada pelo associado Rogério Verlindo. Nas mesas também brilhavam em pontos de luz as miniaturas decorativas da torre.

Com mais de quinhentas pessoas presentes, o jantar começou na hora marcada, sendo oferecido um primoroso e variado serviço de buffet, como é



RS (Miss e Mister) na festa da Fetapergs, no dia 24 de janeiro de 2014. Os vencedores, eleitos pelos votos dos presentes, foram: Miss AACRT 2014 - Suzana da Silva Nunes, 55 anos, e Mister AACRT 2014 - Geraldo Teixeira dos Santos, 69 anos.

Após o tradicional brinde com espumante, o grupo de dança do Clube do Professor Gaúcho fez uma apresentação de dança de salão, demonstrando, com passos leves e precisos, vários estilos de dança e uma performance de dança moderna ao som de músicas francesas conhecidas de todos.

Quando a banda finalmente assumiu, o salão ficou lotado de casais de que dançaram e se divertiram até a madrugada e com as damas aproveitando a oportunidade de dançar com bailarinos profissionais contratados para a festa.

Será um desafio para o grupo organizador formado pela vice-presidente Eva Beatriz, pela Diretoria da AACRT e todos os colaboradores envolvidos superar esta deslumbrante “Noite em Paris” na festa do ano que vem. Vamos aguardar com ansiedade.



Culto ecumênico

Mais de 120 associados estiveram na AACRT na tarde do dia 27 de novembro para ouvir e refletir sobre as mensagens trazidas pelo representante da igreja católica, Padre Almeida e pelo espírita Irmão Geraldo Cardoso. Esperança, amor ao próximo e fraternidade foram, em resumo, a base das mensagens de final de ano e também de início de um novo ciclo que vem com o próximo ano.



Nosso coral fez, em seguida, uma linda apresentação com músicas de Natal, contagiando a todos os presentes, que acabaram cantando junto a última música.



característica do economato do Clube Sargento Geraldo Santana, aonde se desenrolou a festa. A seguir houve sorteio de muitos presentes, entre eles diários de hotel, cestas de Natal, máquina fotográfica digital, tablet e um televisor de 32 polegadas, entre muitos outros brindes.

Fez parte da programação também a eleição da Miss e do Mister AACRT, que irão representar a entidade no concurso do mais belo aposentado do

Atualize seu celular e seu e-mail na AACRT e seja o primeiro a saber das novidades!

Amigo Secreto

Após a celebração religiosa, a Vice-Presidente Eva Beatriz Teixeira apresentou os candidatos e candidatas a Rainha e Rei da AACRT, sendo a grande surpresa deste ano o crescimento do número de candidatas. A escolha se dará por votação dos sócios durante o baile da AACRT no dia sete de dezembro.

O esperado sorteio do Amigo Secreto aconteceu a seguir, sob a coordenação do presidente Newton Lehugeur, quando a troca de presentes simbolizou o afeto mútuo e o fortalecimento da amizade do grupo presente.

O evento foi encerrado com um delicioso coquetel e um brinde com espumante (com e sem álcool).



www.aacrt.org.br

Ligue para: 51 3219.1050

Editorial

Sendo a última manifestação do ano, como de costume somos impelidos a realizar uma retrospectiva dos trabalhos desenvolvidos em 2013. O principal deles foi o andamento do Programa de Gerenciamento da Saúde – PGS, implantado pela direção das entidades AACRT e ASTTI, no momento em que os custos com a sinistralidade e consequentemente o valor dos reajustes anuais do plano de saúde Unimax estavam se tornando insustentáveis para o bolso dos associados. O PGS visa principalmente à melhoria da qualidade de vida de seus associados e com isso a redução dos custos com a sinistralidade do plano de saúde Unimax, visando futuros reajustes anuais mais compatíveis com a renda dos mesmos. Um dado que nos surpreendeu foi de que aproximadamente 40% (quarenta por cento) dos associados que aderiram ao PGS aceitaram tomar a vacina contra a pneumonia, doença que atualmente mais mata no Brasil. Isso nada mais é do que prevenção. Cabe também destacar a excelente atuação das Delegacias Regionais, na busca da inclusão dos associados do interior nas diversas oficinas e eventos, os quais na capital estão cada vez mais contando com quantidade maior de associados. Em alguns dos eventos verifica-se que a sede social está ficando pequena e isso vem ao encontro do nosso principal objetivo que é de fazer com que o maior número de associados saia de suas casas e venham curtir bons momentos na companhia de ex-colegas da CRT. As pensionistas que eram uma categoria pouco prestigiada, atualmente participam ativamente das atividades da AACRT. Por fim queremos destacar o trabalho voluntário em equipe desenvolvido pelos membros dos órgãos administrativos (Conselho de Administração, Diretoria Executiva, Conselho Fiscal, Delegado e Vice-Delegado Regional e das diversas Coordenadorias), visando cumprir o principal objetivo da AACRT que é o social. Por fim, desejamos a toda família dos telefônicos, extensivo aos seus distintos familiares, um Feliz Natal e Um Ano Novo cheio de felicidades, paciência, tolerância, esperança e saúde.

Diretoria Executiva

Encontro de Capacitação das Delegacias Regionais

Delegados e Vice Delegados Regionais estiveram na AACRT entre os dias 19 e 21 de novembro para participar de um encontro de capacitação operacional.

Durante os três dias de encontro, os representantes dos sócios do interior receberam informações das coordenadorias de Saúde, Administrativa, Financeira, de Eventos e Social e capacitaram-se para levar aos sócios do interior informações mais precisas e atuais sobre os produtos e serviços oferecido AACRT.



Novos Delegados e Vice-Delegados Regionais.

• Nomeados Delegado Regional e Vice-Delegado Regional de Osório - Claudinei P. das Neves e Maria Madalena Rolim.

• Após a renúncia da Delegada de Santo Ângelo, Cleonice Maria Rodrigues, assumiu o Vice-Delegado, Oto Ritter e para Vice, José Augusto Zanetti.

• Com a renúncia do Delegado de Bagé, Paulo Roberto Oliveira da Silva, foi nomeado o atual vice Ubirajara Pereira Barbosa.

• Foi dispensado da função de Delegado de Viamão, Cesar Portolan.

• Nomeado Delegado Regional de Alegrete Flávio Conceição Faraco.

Gilca Mendonça na Feira do Livro



A associação tem um grupo expressivo de associados que se dedicam à literatura, sendo todos, sem exceção, motivo de orgulho para todos nós pela tenacidade e perseverança em conseguir superar as dificuldades de publicar suas obras.

Nossa associada Gilca Mendonça (escritora e poetisa) é um ótimo exemplo disso: lançou dois livros na feira do livro em novembro deste ano, sendo um deles o infantil "Era

uma Vez" e o outro um livro de poemas intitulado "Meus Reflexos".

Participou ainda da coletânea com autores da feira com a poesia "Sou". Possui outros títulos editados anteriormente como "Coisaradas de Telefonista", entre outros.

Perguntada sobre a sua fonte de inspiração, Gilca diz que desde quando era telefonista o tempo todo costumava anotar frases e rimas que surgiam em sua mente em papéis de rascunho, que guardava para depois desenvolver melhor. "A inspiração vinha e vem o tempo todo", finaliza ela.

Confraternização de fim de ano nas Delegacias Regionais



Rio Grande - Almoço natalino

Rio Grande, por sua vez, realizou o seu almoço de confraternização no dia 27 de novembro, culminando com a troca de presentes (amigo oculto) e distribuição de brindes. A Delegada Dalva Leal Martins recebeu homenagem pela prioridade dada à rua CRT, inaugurada em Rio Grande.



Santa Maria

Confraternização dançante no dia 07/12

Canoas

Almoço reuniu sócios no restaurante Italianissimo no dia 11/12



Cruz Alta - Evento de fim de ano

A confraternização de fim de ano foi realizada em 29 de novembro.



Pelotas - Jantar na sede

A festa de Pelotas foi no dia 29 de novembro às 20 horas, na sede social da Delegacia.



Lajeado - Alegria no almoço

Em Lajeado os associados se reuniram no salão de festas Lothar Johann, no dia 05/12/13, a partir das 10 horas.



Caxias do Sul - Encontro de amizade

Associados de Caxias se reuniram em almoço no dia 27 de novembro.

Novo Hamburgo - Almoço de confraternização

A Delegacia Regional de Novo Hamburgo realizou seu almoço de encerramento de fim de ano no dia 04 de dezembro, no Restaurante Garfão.

Expediente

Diretoria Executiva

Diretor Presidente - Newton Lehugeur
 Diretor Vice-Presidente - Eva Beatriz Teixeira Correa
 Diretor Secretário - Lisete Maria Krug
 Diretor Tesoureiro - Jairo Baroni Castoldi
 Diretor Social - Marly de Roma Pinheiro Prado
 Diretor Adjunto - Darci Werle

Conselho de Administração

Efetivos: Jaime Souza De Marco, José Jurandir Teixeira Leite, Ruben Dario Vives, Pedro Assis Cappellão, Ilibirigá Silva Machado, Ivo Antônio do Amaral Luiz, Luciana Maria Centeno dos Santos, Paulo Roberto Vieira da Rocha.
 Suplentes: Reynaldo Ribeiro de Mello, Luiz Antônio Russomano Pires, Rui Gastão Silva de Oliveira, Iolanda Bohn, Ironita Rezende, Jorge Oir da Silva.

Conselho Fiscal

Efetivos: Ana Lúcia Centeno Selbach, Inês Zanetti e Valfrei José Machado Suplentes: Dorothy Carmen Tomazi de Bona, Enoir Kovalsky da Silva e Tabajara da Silva Bregão.
 Edição: Márcia Souza - Rg 6694 DRT/RS
 Projeto Gráfico e Diagramação: Espaço Arquitetura (51) 9122.9467
 Impressão: Gráfica Relâmpago / Tiragem: 4.200 exemplares

Obituário

NOME	DATA NASCIMENTO	DATA FALECIMENTO	NATURALIDADE
ALDA VIEIRA DE SOUZA	15/06/1932	03/08/2013	GRAVATAI
FRANCISCO DE ASSIS MATSDORF	27/06/1935	19/09/2013	PORTO ALEGRE
IVONE MESSA FAGUNDES	12/05/1953	17/11/2013	PORTO ALEGRE
MARCIA DALPIZZOL	14/07/1953	20/10/2013	PASSO FUNDO
MARIA ELICE PACHECO DA SILVA	15/07/1949	26/10/2013	PORTO ALEGRE
NELSON DONES	20/03/1941	03/10/2013	TRAMANDAÍ



VI Encontro AACRT em Canela

O VI Encontro Anual da AACRT foi realizado em Canela este ano e reuniu 170 pessoas no hotel Laje de Pedra entre os dias 07 e 10 de outubro.

Foram quatro dias de muitas atividades, palestras, shows e gastronomia, onde o grupo presente se divertiu muito e celebrou a alegria de pertencer à família AACRT.

Na abertura, houve uma intensa dinâmica promovida pela equipe do Programa de Gerenciamento da Saúde, sendo a tarde encerrada com a apresentação do Coral da AACRT.

O segundo dia começou com uma palestra elucidativa sobre o pré-sal e uma apresentação da diretoria da associação. À tarde o grupo participou de um passeio até a cascata do Caracol e o centro de Canela. À noite, durante o jantar, show de humor com Marreta, um



comediante já conhecido do grupo e o baile, animado pela banda Cara Black.

O terceiro dia (09/10) foi movimentado por atividades do PGS, como caminhada, alongamento e dança. O

almoço foi incrementado pela chegada do grupo de 135 sócios vindos de Porto Alegre para o almoço mensal da entidade, totalizando 305 pessoas. À tarde houve palestra do geriatra Dr. Cesar Luiz Gonçalves Diogo e a apresentação do Grupo de Teatro da AACRT e logo após os visitantes retornaram a Porto Alegre. O já tradicional show de talentos e o baile Anos 70/80/90 aconteceu à noite.

No encerramento, realizado na manhã de quinta-feira, as entidades parceiras deram o seu recado e foi realizada a votação para o local do próximo encontro, que definiu Santa Catarina para sediar o sétimo Encontro AACRT.

I Torneio Estadual de Jogos

O primeiro Torneio Estadual de Jogos da AACRT reuniu 84 associados da Capital e Interior do estado (Esteio, Santa Maria, Santo Ângelo, Passo Fundo, Pelotas, São Lourenço do Sul) entre os dias 04 e 07 de novembro no Hotel Araçá, em Capão da Canoa para disputarem as modalidades de canastra, damas, dominó, escova, futebol de mesa, futsal, general, pebolim, pife, pontinho, sinuca e xadrez. O evento teve a coordenação dos colaboradores do Serviço Social da associação e de voluntários do Grupo Qualidade de Vida. O II Torneio Estadual está previsto para novembro de 2014. Não perca!



Oficinas e Grupos de Voluntários

A AACRT oferece aos associados, com vagas limitadas e calendário fixo, a oportunidade de participar das oficinas de artesanato, ritmos, informática, culinária, biodança, pilates e teatro. As oficinas de artesanato e pilates permanecem funcionando nos meses de Janeiro e Fevereiro.

No 2º andar da Sede, o associado dispõe do Espaço Convivência, onde há uma biblioteca, vários tipos de jogos e confortáveis sofás para um bom bate-papo. Nesse espaço também são realizados os torneios de jogos da Associação.

Além das atividades de Oficinas, a AACRT mantém dois grupos de voluntários assim denominados: Grupo Voluntariado: realizam visitas hospitalares e reuniões quinzenais. Atualmente estão trabalhando em duas novas propostas "Acompanhamento ao Associado" e "Casas Geriátricas". Grupo Qualidade de Vida: reúne-se quinzenalmente para organizar atividades de cultura e lazer.

Contate conosco e participe (mesmo nas férias)! Serviço Social: coord.social@aacrt.org.br (51) 3219-1050, de segunda a sexta, das 9 às 18 horas.

Eleições na Fetapergs

Na eleição para a nova diretoria da Fetapergs realizada no dia 09 de dezembro foi eleito José Pedro Kuhn como Presidente. Como Diretor Secretário foi eleito o membro do Conselho de Administração indicado pela AACRT, Rui Gastão Silva de Oliveira. A chapa vencedora conquistou 66% dos votos válidos. A posse será no dia 24 de janeiro de 2014.

Encontro das Pensionistas



No dia 30 de outubro de 2013 realizou-se mais um Encontro das Pensionistas da AACRT, que contou com a presença de 115 pessoas no salão de festas da sede.

No evento foram homenageadas a pensionista residente na Grande Porto Alegre, Maria da Graça Alves Rodrigues e a pensionista do interior, Nely Moraes da Rosa.

ANAPAR pede intervenção para que Fundação Atlântico cumpra estatuto

A Diretoria da ANAPAR solicitou à Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC) intervenção na Fundação Atlântico de Seguridade Social para que a mesma cumpra o próprio estatuto e convoque eleição para escolha dos representantes dos participantes nos conselhos deliberativo e fiscal, onde participantes e assistidos possam votar livremente.

A ANAPAR espera que a PREVIC atenda ao seu pedido de intervenção com objetivo único de cumprir o estatuto e garantir a livre escolha dos participantes.

22º CNAPI - Congresso Nacional dos Aposentados, Pensionistas e Idosos

Aconteceu de 20 a 24 de outubro, o 22º Congresso Nacional dos Aposentados, Pensionistas e Idosos, que acontece no Costão do Santinho, em Florianópolis, promovido pela COBAP e FEAPESC, reunindo o número recorde de 1.405 aposentados, pensionistas e idosos, abordando temas polêmicos e atuais de interesse dos aposentados da Previdência Social.

Na quarta-feira, 23/10/2013, houve a escolha da MISS e MISTER COBAP e o associado da AACRT Victor Hugo Saldanha Garcia recebeu o título de MISTER (o aposentado mais bonito do Brasil). Victor havia sido escolhido pelos sócios da AA-



CRT para representar a entidade na escolha do MISS E MISTER FETAPERGS, onde ganhou o título e foi representado, com sucesso, o Rio Grande do Sul no Congresso COBAP 2013.

X Seminário de Participantes de Fundo de Pensão

A ANAPAR-RS promoveu, nos dias 08 e 09 de Novembro de 2013, o décimo



Seminário de Participantes de Fundos de Pensão, no auditório da AIAMU (Associação dos Agentes Fiscais da Receita Municipal de Porto Alegre), no centro de Porto Alegre.

A associação foi parceira no evento e levou um grupo de pessoas para participarem dos debates e tornarem-se disseminadores das importantes informações abordadas no seminário.

Último almoço do ano

Foi no dia 13 de novembro, na Casa de Portugal, em Porto Alegre, o último almoço do ano, em um grande churrasco que reuniu 308 pessoas, número recorde para os almoços mensais da associação.

Após o almoço houve sorteio de brindes e homenagem aos aniversariantes de novembro e dezembro, além de música mecânica até o final da tarde para os dançarinos.



Natal Luz

Nos dias 18 e 19 de dezembro a associação levou 130 pessoas a Gramado para assistirem ao espetáculo "Natal Luz". Neste ano a novidade foi que o grupo pernitoou em um hotel na cidade de Nova Petrópolis, reduzindo o risco com o retorno a Porto Alegre de madrugada e trazendo maior comodidade e satisfação aos participantes neste passeio.

Nome CRT em praça de Taquari

Mais uma homenagem à nossa CRT: através do Projeto de lei número 4.550/13, de 05 de dezembro de 2013, de autoria do vereador Rene D'Ávila Marques, a Câmara Municipal de Taquari denominou uma área institucional situada no "Loteamento Bela Vista", no Bairro Passo da Aldeia, como Praça CRT (Companhia Riograndense de Telecomunicações).

Segundo informações do Conselheiro de Administração Pedro Assis Capellão, mobilizador da projeto, a referida praça fica localizada a uma distância aproximada de 500 metros do centro da cidade.



Para mim, o trabalho voluntário que faço na AACRT, pode ser resumido em dois aspectos: Estou ajudando a propiciar a ex-colegas momentos de convívio e participação, e Estou me divertindo em compartilhar este trabalho com amigos!

Breno Scarchiniski

Qualidade de Vida

Luis Felipe Ribas

Estes dias me parei a pensar e me dei conta de como é bom para ao meu bem estar ter um local para ir e recordar "passagens" da minha vida, onde possa rever pessoas e ouvir suas histórias, que na maioria das vezes têm algo em comum comigo.

É assim que percebo a finalidade dos torneios que temos realizado na AACRT com esse objetivo de agregar pessoas, de estimular uma competição sadia em que temos amigos e colegas de diversas faixas etárias praticando "SAÚDE".

Principalmente neste último ano onde fui acometido de Síndrome do Pânico, e na convivência com outras pessoas descobri que não era o único que tinha problemas, e através da solidariedade, da discricção, do apoio de todos e também de sentir que as pessoas queriam me incluir entre eles, sentiam minha falta e cobravam minha presença.

E por me sentir apoiado com energia renovada, cada vez mais estou me envolvendo com atividades e participações sociais que me fortalecem e me fazem sentir útil aos outros e a mim mesmo!

Conclamo a todos os colegas que já participam, e os que ainda não tiveram esse gostinho, que participem dos nossos programas, torneios e oficinas, com isto manteremos a chama acesa da Qualidade de Vida, da Solidariedade, da mente e corpo são.

Venham com a mente aberta, com aquela vontade de aprender e ao mesmo tempo ensinar, de dividir suas experiências e também com a humildade de entender e perdoar os outros, pois essa história é sua, é nossa e somente quem viveu pode contar e perpetuar nossa história de vida.

Deixemos as mágoas, tristezas e outras desventuras para trás vamos Praticar Saúde.

Programa de Gerenciamento da Saúde - PGS

O Programa de Gerenciamento da Saúde - PGS, parceria AACRT/ASTTI e operacionalização da Hospitalar, fechou o mês de Novembro/2013 com 1.100 pessoas sendo acompanhadas pelo programa.

Em julho deste ano o PGS começou a ir até o interior, atingindo cidades com números ma 20 potenciais doentes crônicos identificados. As cidades visitadas foram Guaíba, Caxias do Sul, Novo Hamburgo, Taquara, Osório, Tramandaí, Imbé,



Capão da Canoa, Taquari, Santa Cruz do Sul, Santa Maria, Pelotas, Rio Grande, Lajeado, Cruz Alta, Ijuí, Santo Ângelo, Passo Fundo e Erechim.

Atualmente o Programa está em fase de identificação de potenciais doentes oncológicos que ainda não estão sendo atendidos no grupo dos crônicos, para dar início a fase de captação das pessoas deste grupo específico. O número preliminar de potenciais oncológicos é de 71 pessoas.

Vacinação contra Pneumonia

A vacinação contra pneumonia custeada pelo PGS aos doentes crônicos das duas entidades aplicou 400 vacinas ao todo, incluindo Porto Alegre, 38 associados em Santa Cruz e Lajeado, 15 de Cachoeira do Sul e 13 de Taquari.

O número surpreendeu positivamente tendo em vista representar 40% do total de participantes do PGS, o que significa maior conscientização do grupo.

Reajuste planos Unifácil e Não regulamentado

Após receberem correspondência da UNIMED, em 28/10/13, propondo os índices de reajuste anual de 8,25% e 30%, respectivamente, para os planos de saúde Unifácil e Não Regulamentado, os representantes da AACRT, ASTTI e UNIMED, em reunião realizada no dia 22/11/2013 na sede social da Unimed Porto Alegre, deci-

diram aplicar os seguintes reajustes:

- 1 - Plano de saúde regulamentado UNIFÁCIL: não haverá reajuste, ficando mantido os atuais valores.
- 2 - Plano de saúde Não Regulamentado: reajuste, a partir de 01 de janeiro de 2014, do índice de 25% (vinte e cinco por cento).

Entrevista Oswaldo Ozório

Programa de Gerenciamento da Saúde - PGS "Elas nos ensinam a nos cuidarmos melhor"

O associado Oswaldo Osório teve um problema identificado em uma visita do agentes do Programa de Gerenciamento da Saúde - PGS, que era a ausência de alguns dentes, o que, além de impedi-lo de se alimentar adequadamente, também o constrangiam, a ponto de não querer mais sair de casa. Como o associado não tinha condições financeiras naquele momento para fazer um tratamento e colocar uma prótese dentária, os coordenadores do PGS (ASTTI e AACRT) autorizaram o programa a custear o tratamento (e prótese) e o associado pode sorrir novamente.

Em visita realizada à residência



não entendíamos o porquê da visita. Mas depois percebemos que o objetivo das visitas não é entrar na nossa casa para ficar perguntando da nossa vida. É outro. Elas nos ensinam a nos cuidarmos melhor.

P. Como o senhor está se sentindo com o tratamento dos dentes?

R. Eu estou nos últimos ajustes, mas está muito melhor agora.

P. O PGS ajudou o senhor em mais alguma coisa?

R. Além da dificuldade dos dentes, eu estava precisando de óculos. A moça do PGS insistiu que eu tinha que tratar as duas coisas. Eu consegui pagar os óculos e o Programa me arrumou os dentes.

do seu Oswaldo, ele e sua esposa, Dona Maria, falaram ao Jubilado sobre os benefícios do programa.

P. Como o senhor recebeu a visita do PGS?

R. Primeiro ficamos desconfiados sobre as razões da visita. Nós

A sua saúde não tira férias!

A equipe do PGS reforça a importância do acompanhamento de sua saúde inclusive no período das férias de verão e, para que tenha sucesso, solicita a colaboração de todos!

- mantenha seu telefone celular ligado;
- repasse o telefone da sua casa no litoral (quando tiver) à equipe do pgs;
- doe um tempo das suas férias para falar sobre a sua saúde;
- comunique a equipe caso aconteça alguma descompensação;

Central de apoio: (51) 3269-5006

NÃO ESQUEÇA:

- BEBA ÁGUA
- USE FILTRO SOLAR
- FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FRUTAS, VERDURAS E VEGETAIS
- APROVEITE O TEMPO LIVRE E PRATIQUE ATIVIDADE FISICA
- NÃO DEIXE DE TOMAR SUAS MEDICAÇÕES,