ASFEBNEWS
INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES FISCAIS DO ESTADO DA BAHIA | ANO II | Nº 8 | AGOSTO 2019
Envie Sugestões:
(71) 98199-2883
comunicacao@asfeb.org.br
Conecte-se:
@asfebba
www.asfeb.org.br

Eleições 2019: votação acontece dia 25/9

A votação para a escolha dos membros da Diretoria Executiva, Conselhos Deliberativo e Fiscal e representantes locais acontece dia 25/9, das 9h às 16h, em locais estabelecidos pela comissão eleitoral, como na sede Administrativa da Asfeb, Sefaz-CAB e na DAT-Metro. Os eleitos tomam posse em janeiro próximo, para o período de 2020 a 2022. Para a Diretoria Executiva, será eleita a chapa que tiver a maioria dos votos. Para o Conselho Deliberativo, serão eleitos os 11 membros com maior número de votos. O mesmo ocorrerá no caso do Conselho Fiscal para o preenchimento das três vagas. Os representantes locais serão escolhidos pelos associados residentes nas cidades-polo. Conheça todos os candidatos, assim como as zonas eleitorais, no jornal das eleições disponível, em breve, no site da instituição.

Participe da Caminhada Saúde

Ainda dá tempo de participar da Caminhada Saúde Primavera 2019, iniciativa que a Asfeb promove no dia 21/9, a partir das 7h30, no Parque de Pituaçu, para celebrar a chegada da Estação das Flores e sensibilizar os associados para a importância da prática de atividades físicas. As adesões podem ser feitas até o dia 6/9, na área restrita do site da instituição. O número de "kits caminhada" é limitado. No dia do evento, os participantes contarão com um Circuito Funcional, que prevê uma série de atividades físicas antes, durante e depois da caminhada. Haverá ainda aferição de pressão arterial e glicemia disponibilizada pela parceira Vitalmed, além de um delicioso e saudável café da manhã. Mais informações ligue (71) 2201-2224 ou pelo e-mail eventos@asfeb.org.br.

Marque presença na Festa da Primavera em Ilhéus

Reserve seu passaporte para a Festa da Primavera de Ilhéus, dia 5/10, uma excelente oportunidade de encontrar amigos e colegas do fisco estadual, especialmente para os associados que moram no sul do Estado. As adesões com direito a acompanhante podem ser feitas até 5/9, na área restrita do nosso site. Cada associado tem direito ainda a fazer a pré-reserva de mais quatro passaportes para convidados. De Salvador, sairá um ônibus com lotação já esgotada para participar do jantar dançante, que se tornou um dos eventos mais esperados do calendário festivo da Asfeb. Na programação, música ao vivo e um diversificado buffet, a partir das 21h, no clube de Ilhéus.

Clube de Benefícios

Faça seguro de auto pela Asfeb

O Clube de Benefícios da Asfeb disponibiliza para seus associados um seguro de auto com uma série de vantagens em relação às alternativas disponíveis no mercado. Do ponto de vista financeiro, desconto em até 40% nas contratações e renovações dos seguros, pagamento em até 11 vezes sem juros e a primeira parcela em até 45 dias. Mas as vantagens não param por aí. O segurado tem direito à cobertura automática, mesmo antes da vistoria do seguro ou da quitação da primeira parcela, aceitação de bônus de todas as seguradoras, até dez dias de carro reserva para pane elétrica e mecânica. Apesar do seguro ser em grupo, a apólice é individual. E você, associado, pode fazer o seguro de auto para seu pai, mãe, filhos e cônjuges, pela Asfeb. Ligue para a seguradora TNS - (71) 3379-4916/7436 - e faça uma cotação.

Aprenda espanhol!

Quer boas razões para aprender a falar espanhol? O idioma é a segunda língua mais falada no mundo. Estima-se que 500 milhões de pessoas falam nativamente o espanhol, atrás somente do chinês. Além disso, o Brasil é um país cercado de nações amigas que falam o idioma de Miguel Cervantes, autor do romance Dom Quixote. A Asfeb possui convênio com a Associação Cultural Caballeros de Santiago, que garante descontos de 20% a 40% sobre o valor do semestre letivo. Mas informações: (71) 3334-4342 e 3334-0241.

Saiba mais em **www.asfeb.org.br/social/seguros-e-convenios**

Receba os informativos da Asfeb no seu e-mail!

Atualize seus dados e de seus dependentes na área restrita do site e opte por receber os impressos da Asfeb por e-mail.

Traga quem você ama para perto de você

Você sabia que seus familiares consanguíneos do associado patrimonial até o 4º grau (filhos, sobrinhos, netos, bisnetos) e por afinidade até o 2º grau (cônjuge, companheiro, cunhados, genros/noras e enteados) podem fazer parte do Asfeb Saúde? Sim, não só podem como esse é o momento ideal. A campanha de adesão que a Asfeb está promovendo garante uma série de facilidades imperdíveis para quem aderir ao plano de saúde agora: isenção ou desconto na taxa de adesão, carência zero para portabilidade de planos similares. Entre em contato com a Asfeb pelo telefone (71) 2201-2201 ou WhatsApp (71) 98243-7942 e saiba mais.

Caminhar faz bem à saúde

Caminhar é considerado uma das atividades físicas com maior qualidade, além de possuir baixo custo, podendo ser realizada em qualquer idade, exceto quando apresentam limitações físicas. Segundo a médica do Asfeb Saúde, Eneida a Lins de Paula, a caminhada é importante "pois toda atividade física, em que há o contato dos pés com o solo, desencadeia um estímulo para formação de osso novo, o que gera uma compensação para as perdas do envelhecimento, além da exposição ao sol que auxilia na produção da vitamina D". A caminhada deve se estender por, no mínimo, 20 minutos, três vezes por semana, para favorecer um melhor condicionamento físico, com o alongamento dos membros superiores e inferiores, antes e depois.

Elimine o cigarro de sua vida!

O cigarro é, atualmente, a principal causa de morte prevenível em todo mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde. O fumo é diretamente responsável por nove em cada 10 mortes por câncer de pulmão, três em cada 10 mortes por qualquer tipo de câncer, três em cada 10 mortes por doenças cardiovasculares e oito em cada 10 casos de DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica), como o enfisema pulmonar ou a bronquite crônica. Aproveite 28 de agosto, Dia Nacional e Combate ao Fumo, e deixe de fumar. Se precisar, procure ajuda médica ou psicológica. Não continue colocando a sua saúde em risco!

Previna-se da osteoporose

Doença silenciosa, a osteoporose não apresenta sintomas, só sendo detectada em estado avançado, com a deformação de ossos que provoca dor crônica ou quando aparece uma fratura. Três em cada quatro pacientes são do sexo feminino na fase pós-menopausa, com a perda acelerada de massa óssea, que ocorre durante o envelhecimento. A ingestão de cálcio, vitamina D, exercícios de impacto e aeróbicos, alimentação rica em frutas, verduras, ovo, folhas escuras e lácteos são indicados para a prevenção. "O diagnóstico da doença se dá a partir do exame densitometria óssea, em geral solicitado a partir dos 50 anos para as mulheres e dos 70 anos para os homens. É nessa faixa etária que se encontra a maioria dos associados da Asfeb", aponta a médica Eneida Lins de Paula, coordenadora da Clínica Asfeb Saúde.

Asfeb +50 investe na sua saúde

Que tal contar com uma equipe de saúde de primeira ajudando você a garantir a sua qualidade de vida e chegar à terceira idade com saúde? Para aqueles beneficiários que estão na faixa etária entre 50 e 59 anos, o caminho mais curto e direto é aderir ao Asfeb +50, programa com foco na prevenção, atenção personalizada e na promoção de hábitos saudáveis. Para participar do programa é preciso primeiro marcar uma consulta com um médico da Clínica Asfeb Saúde, assinar termo de adesão, realizar exames solicitados e retornar ao médico. O integrante do programa é acompanhado continuamente por uma equipe multidisciplinar. Ligue para (71) 2201-8220 ou (71) 99198-1398 (WhatsApp).