

REVISTA DA

 **AMBEP**  
Associação de Mantenedores-Beneficiários do Petros

# AMBEP

59 • JANEIRO/FEVEREIRO • 2022

**DA ATIVA À  
APOSENTADORIA:  
COMO SE  
PREPARAR E SE  
ADAPTAR**

**SAÚDE PETROBRAS:  
MANUTENÇÃO DO PLANO  
É AUTOMÁTICA**

**CONHEÇA AS DÚVIDAS  
MAIS FREQUENTES DO  
FALE CONOSCO DA AMBEP**



PRA VOCÊ **3**



POR DENTRO DA PETROS **4**

POR DENTRO DA PETROBRAS **5**

HOMENAGEM PÓSTUMA **5**

CAPA **8**



OPINIÃO **10**

## 2022 COMEÇA COM NOVIDADES

Mais um ano teve início e, junto com ele, precisamos planejar cada vez mais a transição da vida ativa para a aposentadoria. E é para falar dessa transição que trazemos na matéria de **Capa** desta edição tudo o que você precisa saber para se redescobrir, reinventar a sua trajetória, reorganizar a sua vida e identificar novas perspectivas para o dia a dia. Na seção **Pra Você**, fique por dentro das dúvidas mais frequentes que foram enviadas pelos ambepianos pelo **Fale Conosco** ao longo do ano de 2021.

Na seção **Por Dentro da Petrobras**, conheça as novidades do Saúde Petrobras, que encerrou o ano com novidades para tornar o atendimento ainda mais rápido, seguro e eficiente para os beneficiários e credenciados do plano. Um dos destaques ficou por conta do site [www.saudepetrobras.com.br](http://www.saudepetrobras.com.br), que recebeu uma série de melhorias. O canal está mais dinâmico e prático, com conteúdo especializado para informação dos usuários. Além disso, a Central de Atendimento ganhou um número exclusivo que facilita ainda mais o contato.

Por fim, gostaríamos de lembrar: não esqueça de atualizar seus dados de contato com a AMBEP para ter acesso às novidades e a todos os serviços e benefícios exclusivos oferecidos aos associados. Basta acessar o nosso site.

**Boa leitura!**

**A Diretoria.**

### EXPEDIENTE

Revista da AMBEP – Órgão de Informação da AMBEP (Associação de Mantenedores-Beneficiários da Petros)

\* **Diretoria da AMBEP:** Julio Guedes da Conceição (presidente), Omar Cardoso Valle (diretor), Carlos da Conceição de Almeida (diretor)

e Mário Luiz Patrício Pereira (diretor) \***Periodicidade:** Bimestral \***Produção editorial:** Nós da Comunicação \***Jornalista responsável:** Jaira Reis

\***Edição:** Carlos Vasconcellos \***Coordenação:** Leticia Mota \***Textos:** Carlos Vasconcellos, Edgard Cravo e Leticia Mota

\***Responsável:** Pedro da Cunha Carvalho \***Apoio editorial:** Lorena Araújo e Jonathan Fonseca

\***Revisão:** Denise De Vincenzi \***Direção de arte:** Gina Mesquita

\*As matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores



## CONHEÇA AS DÚVIDAS MAIS FREQUENTES NO FALE CONOSCO

Reunimos algumas das perguntas mais recebidas pelo Fale Conosco do site da AMBEP em 2021, e aproveitamos para responder aos questionamentos aqui, para você, ambepiano, começar o ano mais bem-informado.

### **Sou sócio da AMBEP e estou necessitando da carteirinha. Como faço para obtê-la?**

Desde agosto de 2021, as carteiras da AMBEP são digitais e, para ter acesso, é necessário, apenas, baixar o aplicativo da AMBEP na *Play Store* (loja de aplicativos) do seu celular ou tablet. Em caso de dúvidas, consulte o nosso site [www.ambep.org.br](http://www.ambep.org.br). Lá, você encontra o passo a passo de como baixar o aplicativo. Ou entre em contato com a Unidade Regional mais próxima de você. Lembrando que o App AMBEP para iOS está em desenvolvimento.

### **Uma pessoa pode, sem ser petroleira, ser associada da AMBEP?**

Infelizmente, pessoas que não têm vínculo com a Petrobras ou Petros não podem ser sócias da AMBEP. No entanto, quando o sócio-titular falece e os seus beneficiários diretos manifestam o desejo de continuar na Associação, esse vínculo pode ser mantido e a mensalidade será de R\$ 37,45.

### **Onde posso consultar a lista de médicos conveniados com a AMBEP por meio da Ipam?**

É possível acessar a lista dos profissionais no app da AMBEP, acessando o ícone da Ipam. Ou no nosso site

<https://servicos.ambep.org.br/consulta/IPAM>

### **Gostaria de atualizar meus dependentes na AMBEP. Existe a necessidade de ir a uma Unidade ou consigo fazer on-line?**

Não há necessidade de comparecer a uma de nossas unidades. Você pode mandar e-mail para a sua Unidade Regional com a solicitação e, após a atualização cadastral, será enviado o formulário para que seja conferido, assinado e devolvido à Unidade Regional.

### **Um beneficiário pode realizar cirurgias nos locais conveniados à AMBEP?**

Não. A Ipam não é um plano de saúde e, sim, um serviço de indicação para área médica, que engloba consultas e exames com valores menores do que os praticados no mercado.

### **Necessito de assistência jurídica. Como posso ter acesso a este serviço?**

Para ter acesso ao Projur, basta acessar o app da AMBEP e clicar no ícone do Projur, ou o nosso site [www.ambep.org.br/projur/](http://www.ambep.org.br/projur/)

# O RECADASTRAMENTO DE DADOS RECOMEÇOU

A Campanha de Recadastramento da Petros foi retomada no dia 1º de fevereiro e com algumas novidades: a atualização de dados foi dividida em fases e os participantes foram separados em oito grupos, de acordo com plano e situação. O início aconteceu com os aposentados e pensionistas do PP-2, com exceção dos participantes ligados à patrocinadora Vibra Energia e aqueles que já se recadastraram. Vale lembrar que a Petros não divulgou o calendário de início e término dos trabalhos de cada grupo.

De acordo com a Fundação, esse tipo

de campanha é realizada de tempos em tempos, e é fundamental para assegurar que as informações de todos os participantes na Petros estejam atualizadas. "É com base nos dados cadastrais que calculamos, por exemplo, quanto será necessário para honrar os compromissos futuros do seu plano e o valor correto do seu benefício", revela a Petros em seu site.

## COMO FAZER A ATUALIZAÇÃO DE DADOS?

A Petros criou uma página especial [www.recadastramento.petros.com.br](http://www.recadastramento.petros.com.br) na qual o participante, ao entrar com

sua matrícula e senha, verifica se os dados já existentes estão corretos. Se houver alguma informação que precise ser atualizada/modificada, o participante ativo ou aposentado deve preencher esse formulário com os novos dados e submeter à Petros.

É importante lembrar que a Petros não solicita o envio de qualquer documento ou informação cadastral por e-mail, telefone, SMS ou WhatsApp. As mudanças devem ser feitas apenas pelo participante no formulário de recadastramento.

Saiba mais sobre os grupos do recadastramento e fique atento ao site da Petros ([www.petros.com.br](http://www.petros.com.br)) para conferir as datas de início e fim de atualização de cada um deles:

**1º grupo** - Assistidos PP-2, exceto patrocinadora Vibra Energia e os que já se recadastraram

**2º grupo** - Ativos PP-2, exceto patrocinadora Vibra Energia

**3º grupo** - PP-3 (exceto os que já se recadastraram) + assistidos CD e CV

**4º grupo** - PPSP-R Pré-70 e PPSP-NR Pré-70 + assistidos Petros Arlanxeo, Petros Nitriflex/Arlanxeo, Petros Ultrafértil

**5º grupo** - Assistidos PPSP-R, exceto patrocinadora Vibra Energia

**6º grupo** - Assistidos PPSP-NR, exceto patrocinadora Vibra Energia

**7º grupo** - Ativos CD e CV

**8º grupo** - Ativos PPSP-R, PPSP-NR, Petros Arlanxeo, Petros Nitriflex/Arlanxeo, Petros Ultrafértil + patrocinadora Vibra Energia + planos instituídos

## SUSPENSÃO NO ANO PASSADO

No fim do ano passado, a Petros retirou do seu site o formulário para recadastramento devido à questão sistêmica, identificada especificamente na parte destinada aos dados de dependentes e vinculados dos PPSPs. De acordo com a Fundação, o pro-

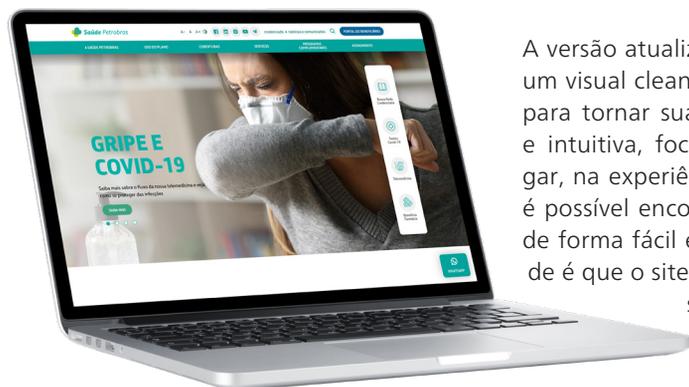
blema foi identificado no começo da Campanha de Recadastramento, que foi imediatamente suspensa, mas não teria causado qualquer contratempo. Os participantes que já haviam preenchido o formulário foram informados sobre sua situação individualmente.

## DÚVIDAS?

Entre em contato pelo "Fale Conosco" ou pelo chat online, disponíveis no aplicativo ou Portal Petros, ou ligue para a Central de Relacionamento 0800 025 35 45 e (21) 3529-5550, de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

# SAÚDE PETROBRAS: NOVIDADES NO SITE E NA CENTRAL DE ATENDIMENTO

A Saúde Petrobras encerrou 2021 com novidades para tornar o atendimento ainda mais rápido, seguro e eficiente para os beneficiários e credenciados do plano. Um dos destaques fica por conta do site [www.saudepetrobras.com.br](http://www.saudepetrobras.com.br),



que recebeu uma série de melhorias que o tornaram mais dinâmico e prático, com conteúdo especializado para informação dos usuários. Além disso, a Central de Atendimento ganhou um número exclusivo que facilita ainda mais o contato.

A versão atualizada do site conta com um visual clean, com menus pensados para tornar sua navegação agradável e intuitiva, focando, em primeiro lugar, na experiência do usuário. Assim, é possível encontrar o que se procura de forma fácil e rápida. Outra novidade é que o site agora é responsivo, ou seja, sua estrutura se adequa a qualquer dispositivo – perfeito

para quem gosta de consultar as atualizações pelo celular ou tablet.

De acordo com a entidade, essa repaginada também trouxe acessibilidade ao site, já que os usuários podem aumentar ou diminuir o tamanho da letra e ativar o modo escuro, para maior conforto dos olhos durante a leitura. Ambas as opções se encontram na parte superior da página, ao lado dos ícones das redes sociais. Outra inovação é a Central de Atendimento, localizada no menu 'Atendimento', que leva às páginas 'Perguntas Frequentes' e 'Tutoriais de Uso'. Há ainda uma nova seção chamada 'Fique por Dentro', onde é possível acessar notícias, comunicados e postagens das redes sociais relativas ao plano.

## CENTRAL DE ATENDIMENTO TEM NOVO NÚMERO



A Central de Atendimento também apresenta melhorias. Agora, beneficiários e credenciados que precisam de informação devem ligar para **0800 728 3372**. O novo número é exclusivo para o atendimento do plano. Sendo assim, ao ligar para a Central de Atendimento, o usuário terá acesso apenas às escolhas relativas à Saúde Petrobras e, não será mais direcionado para a área de Recursos Humanos da Petrobras, que conta com opções de atendimento não relacionadas ao plano.

Com isso, as informações e soluções desejadas serão encontradas mais rapidamente, o que otimizará o processo como um todo, gerando um serviço de atendimento muito mais ágil e eficiente.

## HOMENAGEM PÓSTUMA

# AMBEP LAMENTA O FALECIMENTO DE DOIS ASSOCIADOS



Jorge Silva

Perdemos mais dois ambepianos ilustres. Em janeiro, no Rio, faleceu o ex-Diretor Financeiro e Sócio Benemérito, Jorge Silva. A trajetória de Jorge Silva na AMBEP começou em 1981. Na ocasião, ele se reuniu a um grupo para fazer as bases da associação, que hoje conta com mais de 30 mil associados pelo país. Em 26 de novembro, perdemos Walter Pereira Formosinho, aos 87 anos, em Salvador. Integrante do nosso quadro social desde 1991, ele era sócio-benemérito da AMBEP e integrou o Conselho Fiscal da Associação entre 1998 a 2009. Lamentamos profundamente a perda deste Associado tão importante para a nossa Entidade.



Walter Pereira Formosinho



# SAIBA O QUE FAZER SE SEU TRATAMENTO PRECISAR DE AUTORIZAÇÃO

Realizar uma internação cirúrgica é um momento que exige segurança e tranquilidade para todos, principalmente para quem vai ser submetido ao procedimento. E isso não é diferente para os participantes da Saúde Petrobras. Por conta das diversas especificidades que envolvem o processo de uma cirurgia, quanto mais informações o paciente tiver sobre o procedimento, melhor, para que tudo aconteça perfeitamente, sem contratempos.

Na Saúde Petrobras, para cada procedimento médico existe um tipo de protocolo, sendo necessária, em alguns casos, a autorização do plano para a realização. Para auxiliar você, participante, a entender as regras e o que precisa fazer para agilizar o atendimento, separamos algumas informações importantes:

- Existem itens essenciais para dar suporte aos procedimentos, como medicamentos e descartáveis, mas o profissional credenciado também pode indicar a utilização de órteses, próteses e materiais especiais (OPME) quando necessário.
- E existe um prazo específico para a autorização desses tratamentos, para que a equipe técnica da Saúde Petrobras possa analisar criteriosamente os parâmetros de qualidade dos procedimentos e materiais.
- A adequação das solicitações ao tratamento mais indicado para a saúde do beneficiário é importante e previne riscos. No caso das cirurgias que envolvem o uso de OPME, o cuidado é ainda maior, já que esses insumos precisam apresentar os padrões e registros que garantem a segurança do tratamento.

De acordo com a Saúde Petrobras, para que esse processo cirúrgico seja possível, o apoio do credenciado é fundamental, pois o tempo começa a ser contado a partir da solicitação do profissional. Por isso é tão importante a comunicação do médico com o plano de saúde nos casos de procedimentos que necessitam da autorização.

Vale lembrar que os prazos de liberação de todos os serviços são estabelecidos por Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) e são menores ou iguais aos prazos máximos determinados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

## CONFIRA AS ETAPAS DE AUTORIZAÇÃO DAS CIRURGIAS COM OPME:

1. O credenciado solicita o procedimento cirúrgico e o material de que necessita.
2. O local que fará o procedimento (hospital, por exemplo) envia o pedido para a Central de Atendimento da Saúde Petrobras e indica o registro do material na Anvisa.
3. Quando o pedido chega à Central, a equipe de médicos, enfermeiros ou dentistas (no caso de procedimentos odontológicos) analisa o procedimento e o material necessário.
4. Assim que o procedimento cirúrgico é autorizado, a solicitação de OPME é verificada pela mesma equipe técnica da Central do plano.
5. A Central faz cotações com os fornecedores dos materiais.
6. Com as cotações realizadas, a Central encaminha a autorização ao credenciado e o procedimento é realizado.

Para mais informações, acesse [www.saudepetrobras.com.br](http://www.saudepetrobras.com.br)



# SAÚDE PETROBRAS: MANUTENÇÃO DO PLANO É AUTOMÁTICA PARA APOSENTADOS

Desde o início de janeiro, empregados da Petrobras com direito vitalício à Saúde Petrobras terão acesso automático ao plano de saúde, não precisando fazer nada quando se desligarem da companhia por motivo de aposentadoria. A iniciativa traz facilidade e praticidade para os participantes, sem a necessidade de abrir uma solicitação requerendo a permanência no plano.

De acordo com a administradora do plano, a partir da data de desligamento, será concedida, automaticamente, uma validade provisória de 90 dias. Quando a elegibilidade para permanência vitalícia for verificada, por meio do recebimento da informação sobre a remuneração do INSS e/ou Petros, será feita a transição para o perfil de titular aposentado também de forma automá-

tica, sem qualquer ação do beneficiário.

E se a pessoa não quiser continuar com o plano após o desligamento, pode abrir uma solicitação no Botão de Serviços do site <https://saudepetrobras.com.br/> para cancelamento do benefício.

## DESLIGAMENTO ANTES DA APOSENTADORIA

Nos casos em que o beneficiário se desliga da Petrobras antes da aposentadoria – mas já possui mais de 120 contribuições e está prestes a se aposentar – é necessário enviar a carta de concessão do INSS em até 90 dias por meio do Botão de Serviços para também ter direito vitalício ao plano.

## NÃO TEM DIREITO VITALÍCIO AO PLANO?

Titulares aposentados pelo INSS que

não contribuíram o suficiente para garantir seu direito vitalício ao plano, podem aderir à Resolução Normativa 279, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), assim como aqueles que aderiram a alguns programas de desligamento voluntário das patrocinadoras, como o PDV SERGCORP.

Ao aderir à RN 279, o beneficiário e seus dependentes continuam no plano, porém, com uma tabela diferenciada para custeio do grande risco. Neste caso, o percentual de coparticipação dos serviços de pequeno risco é fixado em 50%.

Para aderir à RN 279 e permanecer com o plano após o desligamento, é necessário formalizar a adesão via Botão de Serviços.

## APOIO NO PROCESSO DE PENSÃO

Com o objetivo de apoiar e se aproximar ainda mais dos beneficiários de seus planos no momento em que eles estão solicitando pensão por morte ao INSS ou à Petros, a Saúde Petrobras reuniu as principais dúvidas dos pensionistas. Confira as informações e o que fazer, caso esteja à espera da carta de concessão.

**Direito ao plano** – O associado e seus dependentes, se houver, têm direito a utilizar o plano por 120 dias, enquanto aguardam o processo de concessão da pensão. Caso a carta do INSS não seja emitida durante este período, é necessário entrar em contato com a Central de Atendimento da Saúde Petrobras para avaliação da situação.

É importante lembrar que, após 120 dias, a permanência no plano só será permitida mediante a manifestação do participante em aderir à tabela RN-279, com custeio diferenciado. No entanto, após a emissão da carta pelo INSS, é possível atualizar

a condição como pensionista desde que comprovado o vínculo como cônjuge/companheiro(a) na ocasião da morte do titular.

**Pagamento de despesas** – A cobrança das despesas dos dependentes durante a validade provisória acontece por meio de boleto bancário, emitido no nome do dependente elegível à pensão previdenciária, que se torna responsável financeiro do plano após o falecimento do titular. Os valores permanecem os mesmos, baseados na última renda ativa do titular, bem como os serviços e coberturas oferecidos. É importante destacar que a falta de pagamento pode impactar o direito de permanência dos beneficiários no plano.

**Atualização de cadastro** – O pensionista precisará atualizar seu cadastro na Saúde Petrobras após o reconhecimento pelo INSS, e após o deferimento pela Petros (se for o caso).

Para mais informações, acesse [www.saudepetrobras.com/atendimento](http://www.saudepetrobras.com/atendimento).

# DA ATIVA À APOSENTADORIA: ETAPAS DA VIDA QUE PRECISAM DE PREPARAÇÃO E ADAPTAÇÃO

A vida é marcada por transições desde o nascimento até a idade madura e cada mudança submete cada um de nós a novos aprendizados e adaptações. E a transição da vida laboral para a aposentadoria não é diferente. Afinal, são muitos anos dedicados a uma profissão e a diversas atividades, para um momento em que, via de regra, o trabalho diminui ou deixa de existir, e vários momentos de descanso, lazer e até ócio passam a existir.

Se para muitos é o momento mais esperado da vida, para outros pode trazer ansiedade, angústias e até depressão. Por conta disso, especialistas alertam que, sempre que possível, é bom se preparar para esse momento tão importante, procurando redescobrir-se, reinventando a sua trajetória, reorganizando a sua vida e identificando novas perspectivas para o dia a dia.

“A compreensão dessa nova etapa da vida é fundamental para que o trabalhador, ao se tornar um aposentado, entenda que ele apenas está mudando de fase, sem deixar de ter seu valor como profissional ou ser humano. Tudo que construiu em sua carreira está lá. Vai ser lembrado. E agora, pode escolher o que fazer: descansar, viajar, curtir a família e os amigos, empreender, escolher outra profissão. Qualquer coisa é possível, basta ter saúde e condições financeiras para isso”, explica a psicóloga Juliana Rodrigues.

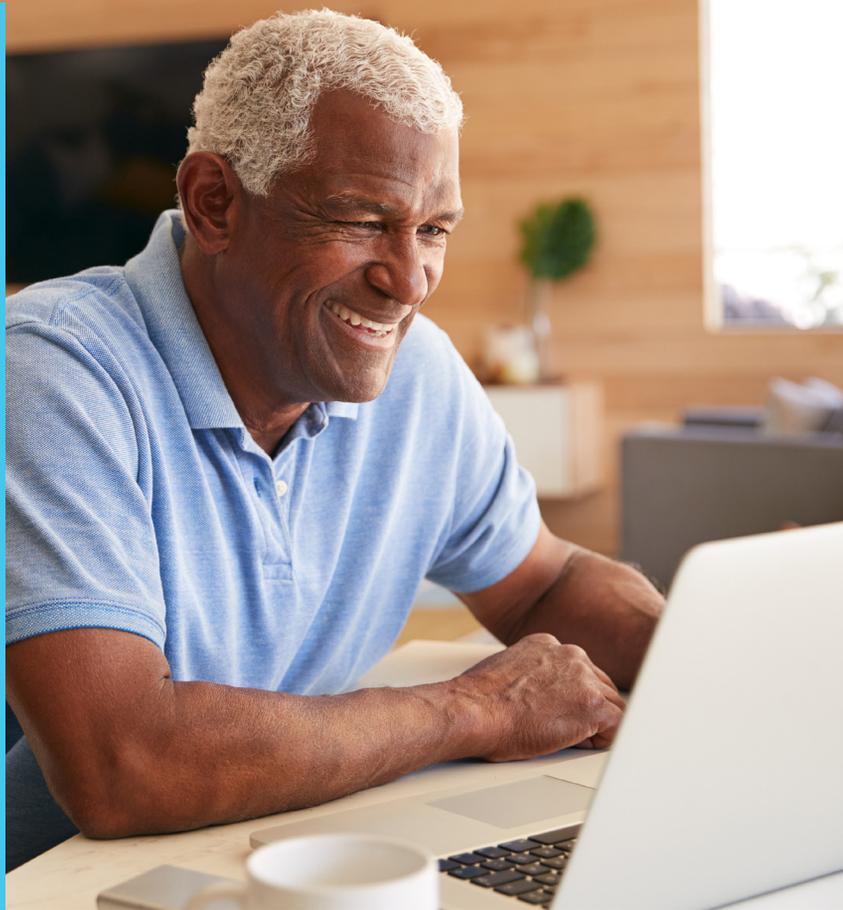
Ela destaca que cada vez mais os profissionais da ativa que estão próximos da aposentadoria pensam nela de forma preventiva e proativa para tentar minimizar o impacto da mudança e criar um plano de opções de vida, novos projetos pessoais e ocupacionais, e a vantagem para passar pela transição aproveitando melhor os benefícios da vida pós-laboral. “Preparar-se para esse momento não é mais sinônimo de estar pronto para perder o que se possuía na época ativa. É buscar preparação para realizar novos projetos, talvez aqueles para os quais nunca houve tempo nem oportunidade de serem priorizados”, completa.

## REGRAS MUDAM NA AMBEP

E se a rotina do associado da ativa se transforma quando ele vira aposentado, isso significa que aqui, na AMBEP, ela também sofre alterações assim que a Petros e o INSS o reconhecem como aposentado. De acordo com Janete Sardinha, da Unidade Regional Rio de Janeiro, o participante deve ficar atento à regularização dele no sistema da Associação e lembrar que o desconto, tanto para aposentado quanto para pensionista, passa a ser de 0,5% da suplementação Petros e 0,5% do INSS.

“Quando um associado deixa de ser da ativa e se aposenta, o órgão pagador dele muda. Deixa de ser a Petrobras e passa a ser a Petros e o INSS. Sendo assim, a partir do recebimento do primeiro contracheque como aposentado da Petros, ele precisa entrar em contato com a Unidade Regional da AMBEP mais próxima para regularizar sua situação junto ao nosso sistema. Assim, vamos poder gerar uma nova autorização de desconto no sistema que será enviada para a Petros”, explica Janete.

Vale lembrar que, se os proventos do INSS forem pagos separadamente, o associado também precisa apresentar os dados do Instituto para regularização no sistema.



**Pensionistas** - Em relação aos pensionistas, caso o ambepiano venha a falecer, é necessário, primeiramente, entrar em contato com o INSS para obter a relação de documentos que deverá apresentar. Após a liberação da carta de concessão, a/o pensionista deve entrar em contato com a Petros e enviar os documentos para dar entrada na pensão. E, após esse processo, de posse do primeiro contracheque, entrar em contato com a Unidade Regional mais próxima para a manutenção do seu vínculo com a AMBEP.

E não se esqueça de manter seu cadastro atualizado na AMBEP. Isso pode ser feito no site [www.ambep.org.br](http://www.ambep.org.br) através do link "Fale Conosco", ou ligando para a sua Unidade Regional.



# O CAMINHO A PERCORRER ENTRE O TRABALHO E A APOSENTADORIA

Carlos Vasconcellos\*

A chegada da aposentadoria é uma mudança extremamente importante na vida de qualquer pessoa. De uma hora para outra, o ritmo de vida se altera, o trabalho, que muitas vezes definia nossa identidade, fica para trás, as relações mudam, assim como o nível de renda. Por isso, é importante pensar em alternativas que permitam manter a saúde física e mental e ajudem a criar um estilo de vida sustentável, inclusive no aspecto financeiro.

Sim, é um desafio e tanto. Mas ignorar o impacto dessa transformação não vai fazer com que ela desapareça. Pelo contrário. É preciso encarar a mudança e abraçá-la. Afinal, a aposentadoria também é uma fase para aproveitar a vida, aprender coisas novas, conhecer pessoas e viver nossos sonhos. Tal atitude é fundamental para manter uma boa qualidade de vida, em todos os sentidos, no período pós-laboral.

Procure manter a mente e o corpo ativos. Aproveite o tempo para aprender novas atividades, fazer cursos, dedicar-se a um hobby que combine com você. Isso inclui atividades físicas, esportes e exercícios agradáveis. O tempo livre também pode ser usado para ficar mais perto da família e reforçar os laços com pessoas queridas, e também para viajar e conhecer novos horizontes, lugares e culturas.

Não é preciso dizer que essa nova rotina vai movimentar sua vida social, abrindo caminho para novas amizades e para o reencontro com antigos amigos. E isso também é importante para sua saúde e para a sua qualidade de vida.

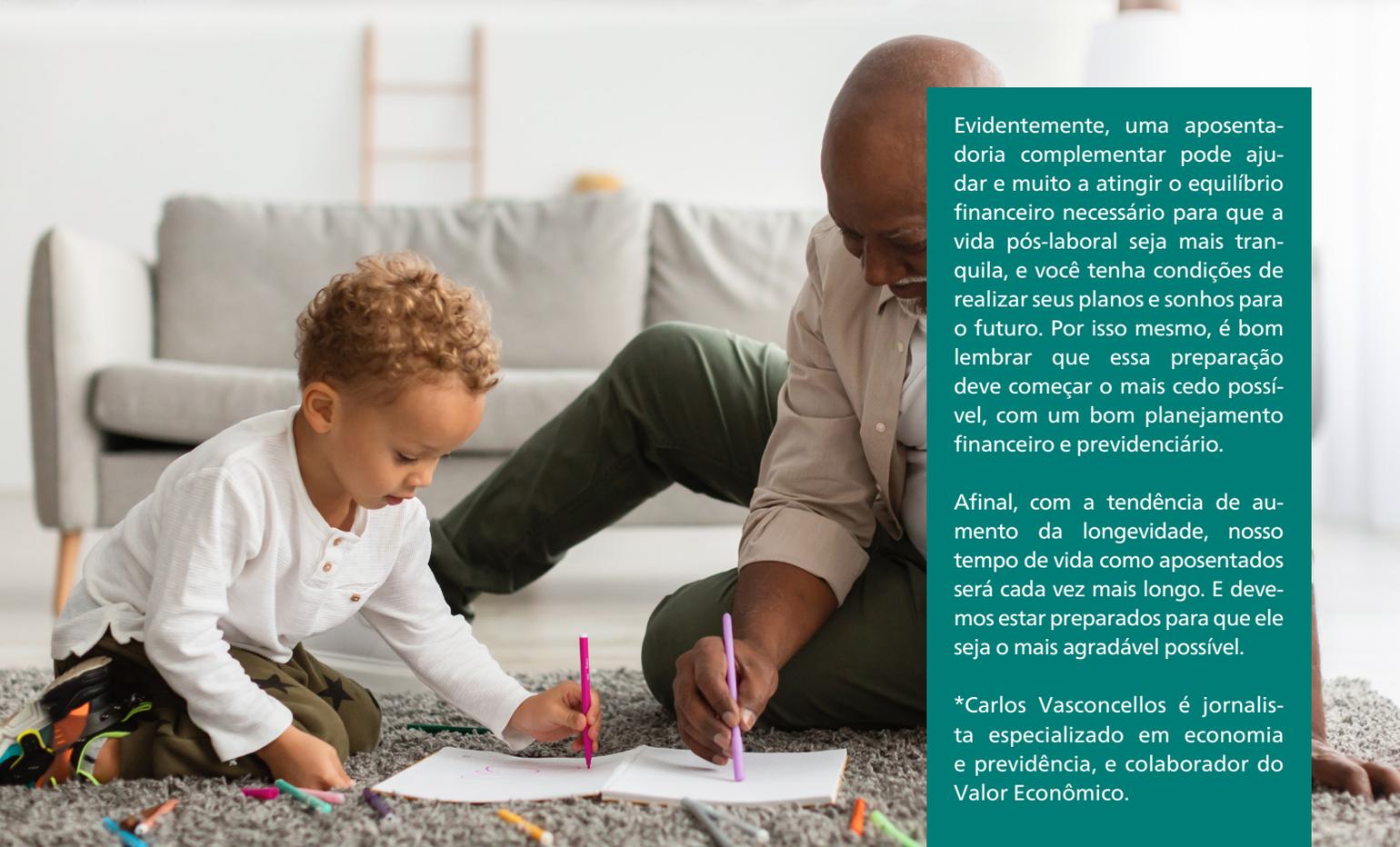
Tudo isso, é claro, será fundamental para manter a qualidade da sua vida pós-aposentadoria, mas nada será possível se você não cuidar da sua saúde. Fique atento. Manter os exames de rotina em dia e cuidar da alimentação vai permitir que você melhore sua expectativa de vida e possa aproveitar o lado bom da longevidade.



## EQUILÍBRIO FINANCEIRO

No entanto, é preciso não se descuidar da vida financeira. É importante manter sempre o orçamento doméstico em dia. Para isso, é necessário adequar os gastos à renda da sua aposentadoria, para evitar endividamento em excesso. Se algum de seus novos hobbies ou atividades puderem gerar uma nova fonte de renda, por que não pensar no assunto?

Na prática, isso poderá ajudar você a manter um estilo de vida sustentável e independente, evitando que a pressão do descontrole financeiro comprometa sua saúde física e mental. Nunca é demais lembrar que, para que a aposentadoria seja saudável, é preciso evitar situações de estresse.



Evidentemente, uma aposentadoria complementar pode ajudar e muito a atingir o equilíbrio financeiro necessário para que a vida pós-laboral seja mais tranquila, e você tenha condições de realizar seus planos e sonhos para o futuro. Por isso mesmo, é bom lembrar que essa preparação deve começar o mais cedo possível, com um bom planejamento financeiro e previdenciário.

Afinal, com a tendência de aumento da longevidade, nosso tempo de vida como aposentados será cada vez mais longo. E devemos estar preparados para que ele seja o mais agradável possível.

\*Carlos Vasconcellos é jornalista especializado em economia e previdência, e colaborador do Valor Econômico.

# TODOS JUNTOS. TODOS PELA AMBEP.

## TEM SEMPRE UMA UNIDADE PERTO DE VOCÊ.

[www.ambep.org.br](http://www.ambep.org.br)

### SEDE

• **AMBEP Rio de Janeiro (RJ)**  
Tel: (21) 3212-3600  
Fax: (21) 2240-0406  
sede@ambep.org.br  
Rua Álvaro Alvim, 21, 7º e 8º andares  
Centro - Rio de Janeiro

### UNIDADES REGIONAIS

• **AMBEP Alagoinhas (BA)**  
Tel: (75) 3423-4040  
alagoinhas@ambep.org.br  
Av. Severino Vieira, 407  
Centro - Alagoinhas

• **AMBEP Angra dos Reis (RJ)**  
Tel: (24) 3365-7120  
angradosreis@ambep.org.br  
Rua Coronel Carvalho, 539 - sala 409  
Centro - Angra dos Reis

• **AMBEP Aracaju (SE)**  
Tel: (79) 3214-6570  
aracaju@ambep.org.br  
Rua Campo de Brito, 1.187  
São José - Aracaju

• **AMBEP Belém (PA)**  
Tel: (91) 3229-5747/ 3269-1801  
belem@ambep.org.br  
Av. Gov. Magalhães Barata,  
695 - sala 1 - Térreo  
São Brás - Belém

• **AMBEP Belo Horizonte (MG)**  
Tel: (31) 3292-5682  
belohorizonte@ambep.org.br  
Rua Tenente Brito Melo, 1.365  
Pilotis, salas 1 e 2  
Santo Agostinho - Belo Horizonte

• **AMBEP Brasília (DF)**  
Tel: (61) 3321-5708  
brasil@ambep.org.br  
Q.D 01, Bloco E, no 30 - sala 109  
Setor Comercial Sul - Brasília

• **AMBEP Campinas (SP)**  
Tel: (19) 3234-2154/ 3234-0149  
campinas@ambep.org.br  
Rua Barão de Jaguará, 655  
salas 1.501, 1.502, 1.504, 1.509 e 1.510  
Centro - Campinas

• **AMBEP Campos (RJ)**  
Tel: (22) 2724-1562  
campos@ambep.org.br  
Praça São Salvador, 41,  
salas 810 e 811  
Centro - Campos dos Goytacazes

• **AMBEP Curitiba (PR)**  
Tel: (41) 3224-9358/ 3233-4824  
curitiba@ambep.org.br  
Rua José Loureiro, 603, conj. 201 e 202  
Centro - Curitiba

• **AMBEP Duque de Caxias (RJ)**  
Tel: (21) 3774-4039  
duquedecaxias@ambep.org.br  
Rua Ailton da Costa, 115,  
salas 304 e 305  
Jardim 25 de Agosto  
Duque de Caxias

• **AMBEP Fortaleza (CE)**  
Tel: (85) 3226-8684  
fortaleza@ambep.org.br  
Rua Pedro Borges, 20/2003  
Centro - Fortaleza

• **AMBEP João Pessoa (PB)**  
Tel: (83) 3228-3674  
joapessoa@ambep.org.br  
Rua Severina Moura, 1250,  
sala 604 - Edifício Concorde - Torre  
Cabedelo

• **AMBEP Itajaí (SC)**  
Tel: (47) 3249-1461  
itajai@ambep.org.br  
Rua Dr. Pedro Ferreira, 155/902  
Centro - Itajaí

• **AMBEP Juiz de Fora (MG)**  
Ligado à Representação  
de Belo Horizonte  
Tel: (32) 3292-5682

• **AMBEP Macaé (RJ)**  
Tel: (22) 2759-0850  
macae@ambep.org.br  
Av. Agenor Caldas, 193, sala 605  
Imbetiba - Macaé

• **AMBEP Maceió (AL)**  
Tel: (82) 3372-6052  
maceio@ambep.org.br  
Rua Zacarias Azevedo, 399  
salas 314 e 315  
Centro - Maceió

• **AMBEP Manaus (AM)**  
Tel: (92) 3622-7001  
E-mail: manaus@ambep.org.br  
Rua Eduardo Ribeiro, 620/ 201  
Centro - Manaus

• **AMBEP Mossoró (RN)**  
Tel: (84) 3321-3271  
mossoro@ambep.org.br  
Rua Bezerra Mendes, 75,  
salas 1, 3 e 5 - Centro - Mossoró

• **AMBEP Natal (RN)**  
Tel: (84) 3202-5445/ 3202-7408  
natal@ambep.org.br  
Av. Prudente de Morais, 744,  
salas 1.208 a 1.210  
Tirol - Natal

• **AMBEP Niterói (RJ)**  
Tel: (21) 2717-1016  
niteroi@ambep.org.br  
Rua Maestro Felício Toledo, 519  
sala 505/506 - Centro - Niterói

• **AMBEP Petrópolis (RJ)**  
Tel: (24) 2231-6226  
petropolis@ambep.org.br  
Rua do Imperador, 264, sala 510  
Centro - Petrópolis

• **AMBEP Porto Alegre (RS)**  
Tel: (51) 3227-7174  
3212-8132/ 3286-6334  
portoalegre@ambep.org.br  
Rua Riachuelo, 1.098 - conj. 903  
Centro - Porto Alegre

• **AMBEP Recife (PE)**  
Tel: (81) 3224-3683  
recife@ambep.org.br  
Rua Matias de Albuquerque, 223/ 401  
Santo Antônio - Recife

• **AMBEP Rio de Janeiro (RJ)**  
Tel: (21) 2240-0684/ 2532-5263  
2533-0408/ 2524-7504  
riodejaneiro@ambep.org.br  
Rua Álvaro Alvim, 21- 6º andar  
Centro - Rio de Janeiro

• **AMBEP Salvador (BA)**  
Tel: (71) 3341-1823/ 3341-1827  
salvador@ambep.org.br  
Av. Tancredo Neves, 999  
salas 301 e 302  
Caminho das Árvores - Salvador

• **AMBEP São Luís (MA)**  
Tel: (98) 3232-1027  
saoluis@ambep.org.br  
Av. Jerônimo de Albuquerque, 25  
sala 317, Torre B - Hyde Park  
Cohafuma - São Luís

• **AMBEP Santo André (SP)**  
Tel: (11) 4990-7697/4992-5767  
santoandre@ambep.org.br  
Rua Monte Casseros, 270  
conj. 131  
Centro - Santo André

• **AMBEP Santos (SP)**  
Tel: (13) 3233-4915  
santos@ambep.org.br  
Av. Ana Costa, 259, conj. 53  
Encruzilhada - Santos

• **AMBEP São José dos Campos (SP)**  
Tel: (12) 3941-1778/3921-1815  
sjcampos@ambep.org.br  
Av. Dr. João Guilhermino, 474  
salas 41 e 42/Centro  
São José dos Campos

• **AMBEP São Mateus (ES)**  
Tel: (27) 3763-3538 3763-3412  
saomateus@ambep.org.br  
Rua Manoel de Andrade, 115  
Térreo/ Centro - São Mateus

• **AMBEP São Mateus do Sul (PR)**  
Tel: (42) 3532-5415  
smsul@ambep.org.br  
Rua D. Pedro II, 587 - sala 25  
Centro - São Mateus do Sul

• **AMBEP São Paulo (SP)**  
Tel: (11) 3159-3349  
(11) 3159-3538  
saopaulo@ambep.org.br  
Rua Barão de Itapetininga, 151  
salas 123,124,133 e 1

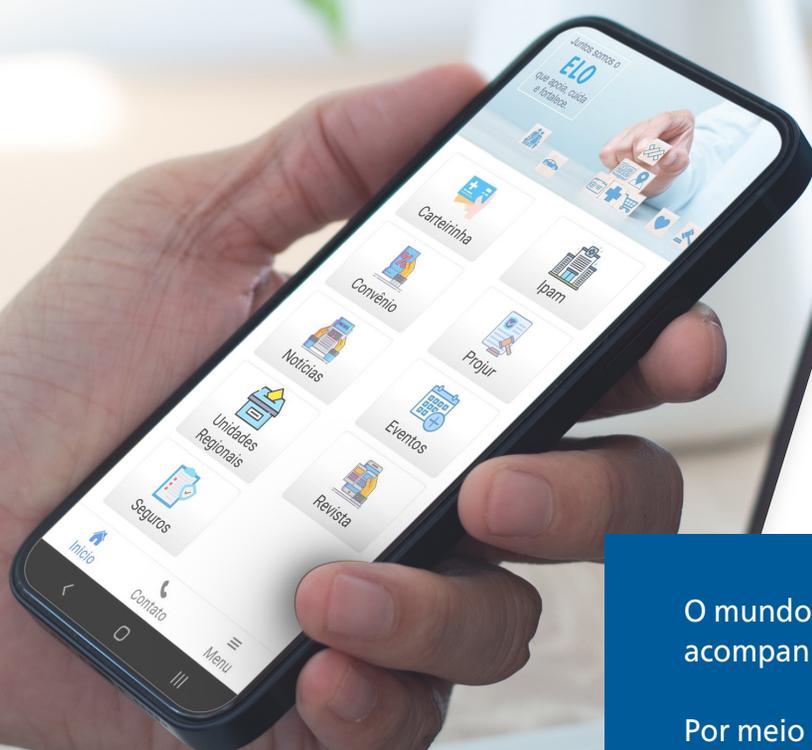
• **AMBEP São Sebastião (SP)**  
Tel: (12) 3892-4054  
ssebastiao@ambep.org.br  
Rua Duque de Caxias, 188, 2º piso  
salas 23 e 24/Centro - São Paulo

• **AMBEP Vitória (ES)**  
Tel: (27) 3225-8494/3207-9592  
vitoria@ambep.org.br  
Av. Nossa senhora da Penha, 699  
sala 213, Torre B  
Santa Lúcia - Vitória

### SEGUROS

• **AMBEP TurSeguros**  
Tel: (21) 2113-1000  
Demais regiões: 4020-1880  
contato@ambep.com.br  
Rua do Rosário, 103- sala 1301  
Centro - Rio de Janeiro

# Quem se atualiza só tem a ganhar.



O mundo está cada vez mais digital e a AMBEP acompanha esta evolução on-line.

Por meio do site, do app AMBEP e do WhatsApp, o associado pode obter informações e acessar os nossos serviços de forma rápida e segura, onde estiver.

Aproveite e mantenha seus dados de contato atualizados para não perder nenhuma novidade sobre a AMBEP.

Basta acessar o site [www.ambep.org.br](http://www.ambep.org.br) e mandar sua mensagem pelo Fale Conosco.

Associado da AMBEP só tem a ganhar.

[www.ambep.org.br](http://www.ambep.org.br)