



JANEIRO DE 2024 • EDIÇÃO 15 • AAPI

## Saúde mental para uma sociedade melhor!

### Janeiro Branco

O objetivo é alertar para os cuidados com a saúde mental da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.

Janeiro é uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós.

A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “folhas ou telas em branco” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

### Gratidão

Expressar sentimentos é uma prática extremamente benéfica à saúde de um modo geral. Muitas das relações têm início por meio desse gesto e geralmente surpreendemos as pessoas ao demonstrar gratidão.

O uso da palavra tem como único intuito agradecer, sem receber algo em troca. Na verdade, não existe troca! A pessoa que demonstra estar grata automaticamente sente boas energias ao ver que provocou o bem a alguém. É automático, você faz o bem e recebe o bem!



Você tem **VALOR** +



Joaquim Cândido Ferreira  
Presidente da AAPI

Mais um ano se inicia e com ele começamos um novo ciclo de 365 dias, de novas oportunidades, novos recomeços, novos planos, novas expectativas.

Continuando colhendo os frutos que plantamos nos anos anteriores da nossa gestão e regando futuras colheitas. Começamos o ano com determinação durante todo o seu percurso e com o olhar sempre de esperança de dias cada vez melhores.

Janeiro, o primeiro mês do ano, inspira as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia.



# Aqui Você tem VALOR



Cuidar de pessoas.  
A nossa marca!

LAZER TURISMO BEM-ESTAR SAÚDE

Seja associado  
31 3830-3422

## Seresta

Na AAPI o lazer é mais um benefício para os associados. Toda sexta-feira é realizada a tradicional seresta. A partir de fevereiro de 2024 o preço será reajustado.

### Não associado

Masculino R\$ 50,00  
Feminino R\$ 40,00  
Acesso a partir de 20h30.

### Associado

Entrada gratuita  
Acesso às 20h

**AGENDA da Seresta**  
CLUBE DOS PIONEIROS

**DIA 12 - JANEIRO**  
20h DOUGLAS & CRISTIANO

**DIA 19 - JANEIRO**  
20h BANDA RITMUS

**DIA 26 - JANEIRO**  
20h JÚLIO GARCIA

AAPI  
aapi.org.br  
Gestão 2022/2026

## Tesouraria

Quais são as formas de pagamento admitidas para a sua contribuição mensal?

- Dinheiro.
- Cartão: crédito/débito.
- Pix, através do QR Code na maquininha de cartão.

### Horário de funcionamento

Segunda-feira a sexta-feira

7h às 17h, Sede Administrativa e unidade IV - Cidade Nobre.

7h às 11h e 13h às 17h, Subsede - Coronel Fabriciano e Clube dos Pioneiros.

Valor mensal para 2024: R\$ 80,00 (Titular).

Dependentes:  
1º Filho: R\$ 22,00 /  
2º Filho 16,00 /  
3º Filho 6,00.

Taxa de Adesão 2024 : R\$ 160,00.

## CONVÊNIOS

Aponte a câmera de seu celular ou o leitor de QR Code e acesse a lista de convênios da AAPI.

