Jornal Afubesp

Jornal da Associação dos Funcionários do Grupo Santander, Cabesp e Banesprev

Ed. nº **87** | **julho/agosto** de 2018

UNIÃO DÁ RESULTADO

DEPOIS DE MUITA REFLEXÃO, **ASSOCIADOS** MOSTRARAM QUE OPTAM POR **PRESERVAR** A **CABESP**. O QUE VEM PELA FRENTE?

CAMPANHA: CRESCE A PRESSÃO DOS BANCÁRIOS POR PROPOSTA DA FENABAN

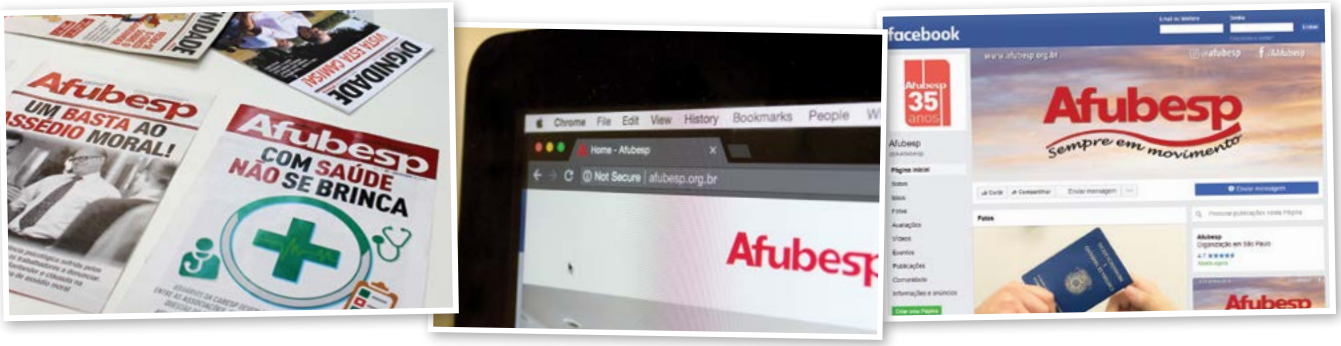
BOM É **SE INFORMAR** COM **RESPONSABILIDADE**

Um de nossos papéis mais importantes como associação que defende os interesses dos banespianos e funcionários do Santander é a missão de levar informação clara aos associados sobre os assuntos que os afetam no dia a dia. E, inevitavelmente, a luta incessante pelos direitos da categoria - muitos destes direitos ameaçados pelas políticas atuais - depende desta comunicação cada vez mais célere.

Como de costume, exemplos das batalhas que travamos todos os dias preenchem as páginas desta edição: da expectativa por avanços na Campanha Unificada da categoria na página ao lado, ao desfecho do plebiscito que deliberou sobre um futuro mais sólido para a Cabesp (páginas 4 e 5). Mais uma vez, chamamos atenção para a crueldade do Santander em demitir funcionários adoecidos (p.7). É preciso dar voz a estes relatos.

Não é preciso estar de férias para relaxar o corpo e a mente. Aqui damos dicas de que é possível conciliar rotina e práticas saudáveis e, se sobrar um tempinho, ainda dá para "turistar" e descobrir atrações inesperadas até mesmo em cidades grandes como São Paulo. E, para fechar, aguçamos o lado artístico dos sócios com um concurso fotográfico sobre a memória do Banespa. Todos os detalhes na página 11.

Boa leitura!
Diretoria da Afubesp



Afubesp 35 anos

Ao longo do tempo, a entidade segue evoluindo e se adaptando ao seu público. Investe em novas tecnologias para não perder a qualidade de suas publicações impressas e mantém o olhar apurado para as novidades. Hoje, a notícia está ao alcance do celular.

E a informação chega mais rápido pelas redes sociais! Para se manter atualizado, curta a página do **facebook.com/aafubesp**, siga-nos no **instagram (@afubesp)** e **Twitter (@Afubesp_)**, além do nosso site **www.afubesp.org.br** e canal do **Youtube**, **AfubespTV**.

Afubesp Publicação da Associação dos Funcionários do Grupo Santander e Cabesp. Rua Direita, 32, 2º andar, São Paulo, SP, CEP 01002-000. **Telefone:** 11 3292-1744. **Fax:** 11 3107-9268. **Presidente:** Camilo Fernandes. **Diretor de Divulgação:** Marcelo Sá. **Redação:** Letícia Cruz e Érika Soares. **Edição:** Letícia Cruz. **Projeto Gráfico:** Thiago Balbi. **Diagramação:** Thiago Balbi/Publisher Brasil. **Capa:** Rawpixel/Pixabay. **Tiragem:** 24 mil exemplares. **Impressão e CtP:** Bangraf.

QUEREMOS **PROPOSTA** ATÉ **1º** DE **AGOSTO!**

Próximas rodadas de negociação já têm datas definidas. Acompanhe os desdobramentos no site

JAÍLTON GARCIA

A sobrecarga de trabalho (uma das preocupações da categoria neste ano) é pauta da discussão de 19 de julho com as instituições financeiras

Depois da segunda rodada de negociação com os bancos no dia 12 de julho, o Comando Nacional dos Bancários espera que as instituições apresentem uma proposta até agosto. A Fenaban ainda não assinou o pré-acordo de ultratividade, que garante a validade da Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) depois de 31 de agosto. Portanto, se manter atento é essencial.

O calendário de negociações já foi definido: saúde e condições de trabalho são o centro dos debates no dia 19 de julho, o emprego em 25 de julho e no dia 1º de agosto serão discutidas as cláusulas econômicas. Os bancários interessados em informações sobre cada uma destas etapas podem acessar os veículos de comunicação, como o site da Afubesp (www.afubesp.org.br), o SP Bancários ou Contraf.

Ivone Silva, presidenta do Sindicato dos Bancários de São Paulo, Osasco e Região, reforça que os trabalhadores precisam se manter atentos às atualizações desta campanha. "Esperamos que a Fenaban realmente traga propostas concretas nestas negociaçoes, porque a categoria já entregou a sua pauta no mês de junho, com bastante antecedência. Após as três negociações esperamos já ter uma proposta final", ressalta a dirigente.

BANCOS TÊM CONDIÇÕES DE **ATENDER** AS **REIVINDICAÇÕES.**

As instituições financeiras registram lucros crescentes, apesar da crise por qual passa o país. Em 2017, os cinco maiores bancos (Itaú, Bradesco, Santander, BB e Caixa) lucraram, juntos, R$ 77,4 bilhões, um crescimento de 33,5% em relação ao resultado que tiveram em 2016. E só nos primeiros três meses deste ano, os mesmos cinco já atingiram R$ 20,3 bilhões em lucro, aumento de 18,7% em relação ao mesmo período de 2017.

A Campanha quer garantir que a CCT continue válida para todos os bancários, independentemente da remuneração do trabalhador. Um dos pontos nocivos da nova lei trabalhista é a figura do empregado hipersuficiente: quem ganha a partir de duas vezes o teto do INSS (hoje em R$ 11.291) poderia estabelecer acordos direto com o patrão e não estaria resguardado pela CCT.

Os bancários querem estabelecer, ainda, cláusulas na CCT que os resguardem de outras ameaças previstas na lei 13.467, como contrato temporário e terceirização. Querem também garantia de empregos ,reajuste da inflação mais aumento real de 5% para salários e demais verbas. (Com informações do SP Bancários)

ECOOU O **SIM**

NIEKVERLAAN/PIXABAY

Resultado vitorioso no plebiscito: associados aceitam proposta de reforma estatutária

De 30 de junho a 10 de julho, os associados da Cabesp foram encarregados de fazer uma decisão importante via plebiscito quanto ao futuro do seu plano de saúde: aceitar ou não proposta de reforma estatutária que propõe, entre outros pontos, manter a co-participação como é atualmente e elevar de forma escalonada a contribuição a fim de promover um atendimento duradouro aos beneficiários. Não foi um veredito simples, mas cerca de 77% do quórum (12.673) decidiram aprovar a alteração no Estatuto. Antes disso, no dia 30/6, os associados se reuniram em Assembleia Extraordinária no Esporte Clube Banespa num extenso debate.

Agora, segundo a Cabesp, a proposta segue para referendo no Santander, cumprimento ao artigo 38, § 2º do Estatuto. As novidades sobre o assunto serão divulgadas pela Afubesp.

"Ressaltamos que a proposta de acordo foi construída com muito diálogo e negociação entre as entidades de representação (Afubesp, Afabesp, Abesprev e sindicatos) e o Santander durante meses a fio. Quando se chegou a um denominador comum, os termos da proposta

AMANDA FLOR

De acordo com a Cabesp, 2.255 associados participaram da assembleia, entre os presentes e procurações

foram apresentados e debatidos entre os colegas em reuniões em todo o país", destaca o presidente da Afubesp Camilo Fernandes. Não foram poucas as dúvidas, todas elas debatidas nos vários encontros, nas publicações, redes sociais, entre outros meios.

O aumento das mensalidades será escalonado na mesma proporção entre associados e Santander: dos atuais 2,5% para 4% em 2018, 5% em 2019 e 6% em 2020.

A grande dúvida dos colegas é sobre o que acontece depois desse período. A Afubesp esclarece que a partir de 2021 a diretoria da Cabesp só poderá mudar o custeio baseado num estudo atuarial que mostre que é possível, mas sempre dentro do intervalo 2,5% e 6,0%. Para aumentar mais que isso será necessário nova negociação e nova assembleia.

Manter a Cabesp é a melhor opção

Os déficits operacionais vêm ocorrendo sistematicamente na Caixa há alguns anos. Só em 2016, o valor foi de R$ 437,6 milhões, e ele vem sendo coberto por meio de aplicações financeiras. Porém, a queda nos juros fez cair a rentabilidade e aprofundar o déficit, além de fatores como o aumento da expectativa de vida e, consequentemente, o envelhecimento da massa segurada. O acordo evita com que o equacionamento aconteça da maneira que o Santander desejava: aumentando o teto da coparticipação de R$125,00 para R$ 270,00; individualizando cobranças e aumentando procedimentos com incidência de cobrança da copar.

Como foi divulgado na campanha informativa, o valor da mensalidade atingido em 2020 ainda será muito abaixo ao praticado no mercado para um plano individual, lembrando que a Assistência Direta é um plano familiar. Um exemplo: um associado que ganha R$ 10 mil, pagará R$ 400 em 2018 (com a incidência de 4%) e, em 2020, R$ 600 (6% da remuneração).

Além disso, com esta adequação, será possível pressionar a diretoria com base para que se assegure melhor atendimento ao beneficiário. Atualmente, são dezenas de queixas - da redução de benefícios, demora nas autorizações e problemas com o homecare, por exemplo.

Atentos ao Cabesp Família

Uma comissão se reuniu no dia 18 de julho em grupo de trabalho com o objetivo de analisar possíveis soluções para os problemas no plano. Os trabalhos foram definidos na assembleia de prestação de contas, em abril.

O presidente da Afubesp Camilo Fernandes faz a defesa da proposta durante debate na AGE

AMANDA FLOR

AFUBESP CALCULA VALORES PARA POUPADORES

Entidade entrará em contato com cada associado que acionou a Justiça para reaver perdas com planos Bresser, Verão e Collor 2

Os associados que entraram com ação pelo Jurídico da Afubesp para reaver perdas econômicas na poupança decorrentes dos planos econômicos Bresser (1987), Verão (1989) e Collor 2 (1991) estão sendo avisados pela entidade a respeito de acordo que resultou em um site (www.pagamentodapoupanca.com.br) para recebimento dos valores.

Segundo o advogado Anselmo da Silva, o Departamento está fazendo os cálculos dos valores de acordo com as sentenças proferidas em cada processo individual dos associados que porventura entraram com ação por meio da entidade para saber o valor que cada um tem e comparar com o proposto pelo acordo.

"Desta forma, o associado irá optar por receber pelos termos do acordo ou continuar o processo e receber o valor integral ao final da lide", comenta o advogado que esclarece: "O ponto negativo para quem não optar pelo acordo é que essas pessoas terão que aguardar por dois anos para que a ação judicial retome seu andamento, pois ela ficará paralisada durante o acordo".

Mas Anselmo Silva considera que se a proposta for muito baixa em relação ao processo judicial, em alguns casos será melhor aguardar seu desfecho, mesmo que demore muito tempo. "De qualquer forma, o associado será consultado individualmente para optar", conclui.

Quem tem direito

Podem se cadastrar no site os poupadores que ingressaram com ações coletivas e individuais na Justiça. No caso das individuais, poupadores ou herdeiros que acionaram a Justiça dentro do prazo prescricional (20 anos da edição de cada plano) também poderão receber os valores. Ainda poderão aderir os poupadores que, com ações civis públicas, entraram com execução de sentença coletiva até 31 de dezembro de 2016.

A adesão será liberada em 11 lotes, de acordo com o ano de nascimento do poupador, privilegiando os mais idosos. O primeiro será aberto para os nascidos até 1928. Herdeiros e inventariantes de poupador falecido, no 10º lote e quem entrou com execução de ação civil pública em 2016, independentemente da idade (11º lote).

Quem tem até R$ 5 mil perceberá o valor creditado à vista na conta bancária. Já os que tem saldo entre R$ 5 mil e R$ 10 mil, receberão em três parcelas, sendo uma à vista e duas semestrais. A partir de R$ 10 mil, o pagamento será feito em uma parcela à vista e quatro semestrais. A correção para os pagamentos semestrais será feita pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA).

O pagamento de espólios/herdeiros será feito por meio de depósito judicial ou na forma indicada em alvará judicial (ordem dada pelo juiz que permite o pagamento de forma diversa).

O acordo também prevê descontos para poupadores que receberão quantia superior a R$ 5 mil. O deságio varia conforme o saldo e começa em 8% para aqueles que receberão entre R$ 5 mil e R$ 10 mil; 14% para os que receberão na faixa de R$ 10 mil a R$ 20 mil; e 19% para investidores que têm direito a receber mais de R$ 20 mil.

MACROVECTOR/FREEPIK

CREATIVEART/FREEPIK

FALTA DE **HUMANIDADE**

Diretores executivos do Santander parecem indiferentes à saúde dos funcionários

Desrespeito e crueldade são, infelizmente, práticas das quais o Santander não se cansa - principalmente com a demissão de funcionários doentes. Dois casos em particular chamam a atenção. Um deles é o do bancário Marcos Couto de Freitas, que possui deficiência visual severa e irreversível e foi demitido no início de maio depois de retornar de um período de afastamento médico por fraturar o fêmur em casa.

O bancário também já esteve afastado por conta de depressão. "Quando eu retornei do primeiro afastamento, a gestora não me quis mais na área (SantanderPrevi). Falou que já tinha colocado outra pessoa no meu lugar, e que eu teria de ir para outro setor", conta Marcos. Nesse meio tempo chegou a fazer entrevista para ser realocado, mas sofreu a fratura. À época, sua esposa estava grávida e a família precisava mais do que nunca do convênio médico e da renda.

SEEB-SP

Com deficiência visual, Marcos teme demorar a conseguir outro emprego

Segundo ele, o gestor alegou que por conta da nova lei trabalhista, futuramente seu antigo setor (Central de Prepostos) pode vir a ser terceirizada - algo ainda incerto de ocorrer.

Bancário não é descartável

Trabalhadora do Casa, Renata (nome fictício) também foi dispensada depois de desenvolver transtornos mentais por conta do assédio moral que sofria do gestor. Mesmo com perícia do INSS e laudo clínico em mãos comprovando a necessidade do afastamento, foi obrigada a voltar ao trabalho pelo médico do banco e a conviver no mesmo setor com a pessoa que havia motivado seu adoecimento. Depois de sofrer crises de pânico e tentar realocação no local de trabalho, foi demitida sem justa causa.

"Só queria uma oportunidade em um local onde eu tivesse respeito. São mais de 20 anos de banco, mais de 10 anos no Santander. Gosto muito do que eu faço", desabafa. "Às vezes eu acordo e ainda penso nessa possibilidade. Eu só queria ter a minha saúde estabelecida para isso, mas eu percebo que mesmo se isso acontecesse, o banco não me daria esse direito [de voltar a trabalhar]. É onde eu sinto a injustiça."

Ambas denúncias foram reportadas pelo sindicato, que tomou as medidas necessárias para reverter os quadros. O banco, no entanto, se mantém irredutível.

O QUE TER UM **HOBBY** PODE **FAZER POR VOCÊ**?

Se engajar em outras ocupações diminui o estresse e traz outros benefícios para a saúde

A justificativa dada por muitos para sair do lugar é, quase sempre, a falta de tempo para se dedicar mais a si e criar espaços fora da rotina de trabalho e família. É compreensível, uma vez que jornadas cansativas e pressão para cumprir metas tiram o sono do trabalhador. Mas o que todos deveriam saber é que possuir um *hobby* (uma atividade prazerosa e frequente) deveria ser tão natural quanto comer e dormir. E além de tudo, pode modificar radicalmente a dinâmica da saúde do corpo e da mente. **Listamos aqui alguns motivos para se manter ativo:**

1 FAZER **EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE** REDUZ OS NÍVEIS DE ESTRESSE

Nem sempre ir a uma academia é a única opção para se exercitar. Atividades como a dança e a prática de esportes também são excelentes formas de estimular a autoestima. O exercício físico provoca a liberação de endorfinas, hormônios que funcionam como um analgésico natural. Além de aliviar dores, a endorfina melhora o humor e aumenta a resistência imunológica. Mas as atividades precisam ser encaradas como uma forma de lazer, livre do senso competitivo - ou se tornará somente mais uma obrigação.

Na dúvida de por onde começar, pense sobre o que mais gosta de fazer em período de férias (nadar, ou jogar futebol por exemplo). Há locais, como os Sescs, que dispõem de aulas de hidroginástica a valores acessíveis. Desafiar os próprios limites pode ser bem estimulante.

2 **TOCAR INSTRUMENTOS** AUMENTA A **MEMORIZAÇÃO** E MELHORA **COORDENAÇÃO MOTORA**

Um artigo da revista britânica *The Telegraph*, publicado em 2009, aponta que tocar instrumentos musicais altera a potência do cérebro e melhora as capacidades cognitivas. Além disso, soltar a voz de vez em quando incentiva a auto expressão, ajuda a socializar e alivia o estresse da rotina. E quem nunca experimentou aquele sentimento de sucesso quando consegue aprender algo ou superar barreiras?

Para os associados de São Paulo, Rio de Janeiro e Porto Alegre que se interessam em música, a Afubesp dispõe de convênio com a escola Elite Musical (aulas de violão, guitarra, piano,

teclado, bateria e canto). Entre em contato com o setor de convênios para saber mais pelo telefone (11) 3292-1744.

3 **ARTES MANUAIS** PODEM SER ALIADAS CONTRA A **ANSIEDADE**

Não é raro encontrar pessoas que fazem tricô ou bordam no tempo vago. Porém, nem todos imaginam quantos benefícios isso traz: por exigir bastante atenção, bordar diminui os pensamentos obsessivos e faz com que o a pessoa fique mais calma e relaxada. Quando praticado em grupo, tricotar encoraja o convívio social e deixa tudo mais divertido.

Pintura é outra arte que também desperta catarse e auxilia na expressão de sentimentos. Terapêutica, a linguagem artística comunica emoções. "Desenvolver habilidades artísticas, como pintar ou fazer esculturas, ajuda a lidar com um trabalho que pode não ser tão prazeroso", explica a psicóloga Sâmia Simurro, mestre em neurociências e comportamento pela USP.

4 **LER** DIARIAMENTE **PREVINE** DOENÇAS **NEUROLÓGICAS**

Os benefícios da leitura já são bem conhecidos, entre eles a ampliação do vocabulário, o exercício de memória e o enriquecimento cultural. Mas o simples hábito vai além: numa realidade em que lidamos a maior parte do dia diante de telas de computador e celular atiçando o estado de atenção do cérebro, reservar horários para os livros ajuda a dormir melhor, reduz o estresse e pode até prevenir males como o Alzheimer e Demência a longo prazo.

5 NÃO É EXAGERO: **ATIVIDADES HOLÍSTICAS** TE DÃO MAIS **QUALIDADE DE VIDA**

Hábito para quem procura autoconhecimento e serenidade, a meditação é ligada às disciplinas físicas orientais, como o Yoga. Já as consideradas terapias holísticas (práticas não-médicas que buscam o equilíbrio do corpo, da mente e do social, do ser humano em sua integridade) investigam a causa do problema antes de tratá-lo. Apesar de não ser um hobby em si, frequentar sessões de acupuntura, reiki, massoterapia ou outras auxiliam no tratamento de tensões, traumas e da depressão.

VENHA **PRATICAR ATIVIDADES** NA **AFUBESP**

Opções não faltam para os associados que resolveram adotar um estilo de vida mais saudável. A cada quinze dias, sempre às quartas-feiras, um grupo se reúne na sede da associação (Rua Direita, 32 - 2º andar) para participar de oficinas de bordado das 14h às 16h. Quem aparecer mais cedo, pode fazer yoga 8h30 às 9h30. Para confirmação de datas, mande e-mail para qualidadevida@afubesp.com.br.

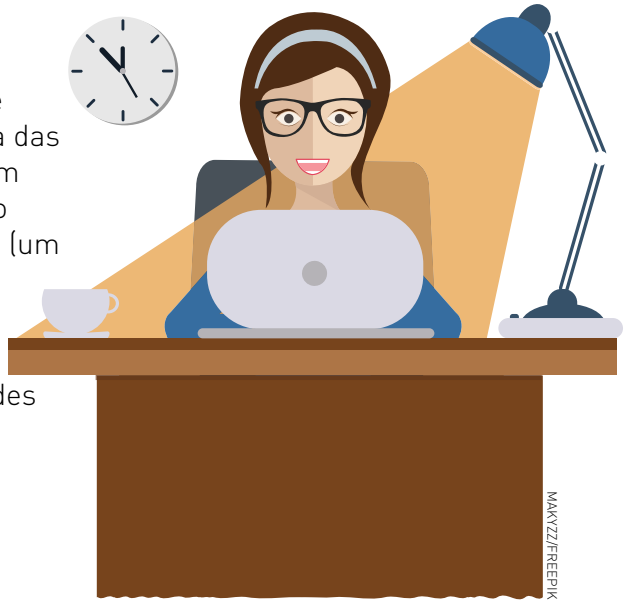
E vem novidade por aí! Em razão do sucesso que foi a atividade de maio do programa Qualidade de Vida, está em negociação a realização de aulas de Tai Chi Chuan, ministradas pelo instrutor Luiz Carlos Freitas.

PRA **VOLTAR** A **ESTUDAR**

A Afubesp possui inúmeros convênios no setor de educação, tanto em idiomas, para prestar concursos e também para graduação, especializações e MBA. Uma das mais recentes parcerias firmadas pela entidade foi com a UniJá, que faz parte do Grupo Polis Educacional. São mais de 50 cursos, entre presenciais, semipresenciais (um encontro semanal) e 100% à distância.

A universidade oferece desconto de 5% na graduação presencial, 10% no EAD e 20% em pós-graduação presencial e à distância. O abatimento nas mensalidades são para pagamentos realizados até o quinto dia útil.

Podem usufruir os associados e seus dependentes e para aproveitar é preciso apresentar carteirinha do associado. Para mais informações sobre cursos, acesse www.unija.edu.br

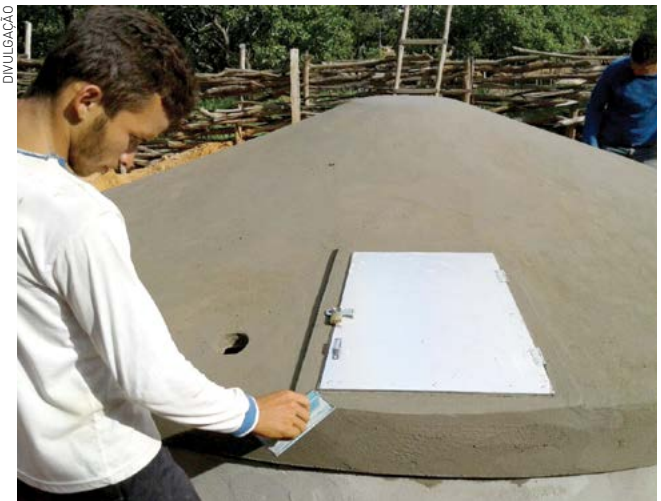

MAKYZZ/FREEPIK

EM BUSCA DA **MILÉSIMA CISTERNA**

Próximo de construir a milésima cisterna em regiões de seca extrema no Brasil (já foram 996), o Comitê Betinho pede ajuda dos funcionários da ativa e aposentados do banco a concretizar este feito.

A cisterna é recipiente de placas de cimento que armazena até 15 mil litros de água de chuva ou de carro pipa, usada para beber e cozinhar. Cada um custa R$ 1800 para ser construída e beneficia uma família por até oito meses no período de estiagem.

A Afubesp apoia a causa desde sempre e segue colaborando com a entidade em seu trabalho de levar água ao sertão. Apoie você também. Entre e contato com o Comitê Betinho pelo WhatsApp (11) 946438215 e saiba como colaborar!

DIVULGAÇÃO


DE INVALIDEZ PARA **TEMPO DE SERVIÇO**

Um dos pedidos de orientação mais comuns atualmente na Afubesp tem relação com as aposentadorias para pessoas que obtiveram o benefício por incapacidade e foram convocadas para perícia. No início deste ano o diretor da Afubesp Isaías Dias indicou que as pessoas deste segmento deveriam atender o chamado do INSS portando todos os laudos médicos que confirmassem sua incapacidade laboral.

Mais recentemente, uma nova dúvida surgiu e tem relação com um documento que aqueles que tiveram a aposentadoria por invalidez suspensa precisam preencher para requerer novo benefício, agora por tempo de contribuição.

Isso porque, nela, os colegas autorizam o cancelamento da Mensalidade de Recuperação, que recebem por 18 meses (6 meses valor integral da aposentadoria; 6 meses metade; 6 meses 25%). "Os colegas devem preencher o documento porque a descontinuidade do pagamento da mensalidade de recuperação só ocorre depois que a outra aposentadoria for concedida", explica Isaías Dias. "Ou seja, vai trocar um benefício pelo outro".

O modelo de carta que deve ser apresentada ao INSS pode ser conferido www.afubesp.org.br

FOTOGRAFE A **SUA HISTÓRIA**

Queremos imagens que representem sua memória do Banespa; Concurso cultural ocorre em outubro

Seu gosto pela fotografia e as memórias dos tempos de Banespa podem te render prêmios! Do amador ao mais avançado, a Afubesp incentiva o talento dos associados que se arriscam com uma câmera na mão e uma boa ideia na cabeça com o concurso **Memórias do Banespa ou da Afubesp**. A iniciativa faz parte da comemoração dos trinta e cinco anos da associação. Para Vera Moura, diretora social e coordenadora do programa Qualidade de Vida, o concurso é mais uma oportunidade de valorizar e preservar a memória da comunidade banespiana. E conteúdo para explorar não falta.

Para participar, a única exigência é que seja uma foto produzida atualmente e relacionada aos temas citados. O concurso ocorrerá em outubro, então dá tempo de sobra para revisitar suas memórias do convívio com os colegas, lugares ou eventos marcantes. Um exemplo: se você participou de alguma das integrações esportivas e culturais e tem algum objeto guardado de recordação, poderá compartilhar essa história no concurso.

Lembre-se de que é preciso criar título e legenda para a obra, e produzí-la em alta resolução. Criatividade e originalidade serão analisadas pela comissão julgadora composta de profissionais no ofício. O(A) autor(a) da foto vencedora ganhará uma Smart TV de 32 polegadas, além de ter seu material publicado no site e jornais da Afubesp. Os prêmios para as demais posições, tal como regulamento e instruções técnicas serão divulgados em breve.

Cada participante poderá concorrer com até uma fotografia de própria autoria, mandando o material de 1º a 31 de outubro de 2018 pelo e-mail qualidadevida@afubesp.com.br. As fotos devem ser acompanhadas das informações básicas, como nome completo, matrícula, cidade de residência e contatos.

Prepare-se e boa sorte!

FOTOS: MATEUS BORGES

Em uma das imagens, o troféu da Integração de 1982 e outras memorabílias do banco

FOTOS: DIVULGAÇÃO

LAZER E CULTURA NA REPÚBLICA

Explorar o centro da capital paulista a pé é ótima pedida para aproveitar o que a região tem de melhor; hospede-se no San Raphael para completar a experiência

Para muitos São Paulo é sinônimo de trânsito. Mas é possível aproveitar muito a cidade em passeios feitos a pé. Basta escolher uma região e explorar o que ela tem a oferecer.

A região da República, por exemplo, é bem mais do que um centro de compras. Concentra uma infinidade de prédios históricos e espaços culturais, além de bares e restaurantes, com especialidades das mais variadas nacionalidades, com opções de preços a escolher.

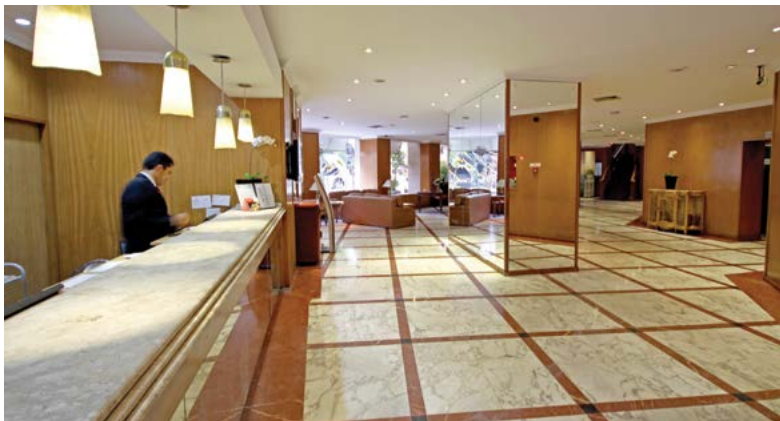
Durante a semana e de dia, em uma caminhada de poucos quilômetros é possível fazer uma visita guiada no Teatro Municipal ou na Biblioteca Mário de Andrade; conferir a genialidade de Oscar Niemeyer ao projetar o Edifício Copan - e aproveitar pra conhecer lugares super badalados instalados ali -; apreciar a paisagem urbana a partir do 46º andar do Edifício Itália, local considerado a melhor vista da cidade.

Para curtir a noite, a região está repleta de opções. Destaque para a programação variada da Praça das Artes, complexo cultural dedicado à música, dança, ao teatro e exposições, e da Galeria Olido, que tem várias atrações gratuitas, inclusive.

Aliás, a famosa esquina Ipiranga com Avenida São João fica nesses arredores e é quase impossível não cantarolar a música de Caetano de Veloso enquanto se caminha por lá.

Mais a frente, no charmoso Largo do Arouche, o hotel San Raphael, cuja construção já tem 80 anos de idade e possui arquitetra neo-clássica, é excelente opção para entrar de vez no clima histórico e cultural deste passeio. Uma mistura de modernidade com antiguidade você encontra em suas amplas suítes, acomodações que já receberam artistas renomados como Roberto Carlos e Edith Piaf. Show a parte está a vista noturna do terraço do hotel que evidencia a Avenida São João.

Associados da Afubesp aproveitam as instalações com desconto de 5% e ainda podem curtir a gastronomia portuguesa oferecida em um dos restaurantes: a Tasca do Arouche, que fica bem em frente ao hotel.



Recepção do hotel conveniado, que possui quartos espaçosos e bom atendimento