



# BOAS-VINDAS

Estamos felizes em ter **você com a gente!** Guarde esse material para consultar sempre que quiser.

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



# 01

## Quem somos?

A Appai é uma entidade sem fins lucrativos e/ou econômicos, fundada em 1986, que busca promover o bem-estar e a qualidade de vida dos seus associados. Ao todo, são mais de 20 benefícios, distribuídos em cinco pilares: Educação, Saúde, Lazer, Social e Programas, Projetos e Parcerias.

A Appai, junto com seus associados, **constrói qualidade de vida!**

### MISSÃO:

Criar condições e oportunidades para proporcionar a busca do aperfeiçoamento contínuo, qualidade de vida e lazer dos filiados e seus beneficiários, como cidadãos e profissionais, além de colaborar para o desenvolvimento e a manutenção do equilíbrio social.

### VISÃO:

Ser reconhecida pelos Órgãos Públicos e pela Sociedade em geral, na qualidade de Entidade de Terceiro Setor, como Associação de Classe Referência em valorização pessoal e profissional e como Agente de melhoria e transformação social.

### VALORES:

Ética, Respeito, Simplicidade, Cooperação, Transparência, Solidariedade, Compromisso Social e Ambiental, Hábitos Saudáveis, Integração, Flexibilidade, Dignidade, Comprometimento, Sinergia, Tolerância, Confiança e Responsabilidade.

# 02 Pilares e benefícios

Os benefícios disponibilizados aos associados da Appai estão divididos em cinco pilares: Educação, Lazer, Social, Saúde e Programas, Projetos e Parcerias.

## PILAR EDUCAÇÃO

- BENEFÍCIO REVISTA APPAI EDUCAR DIGITAL
- BENEFÍCIO EDUCAÇÃO CONTINUADA PRESENCIAL
- BENEFÍCIO EDUCAÇÃO CONTINUADA A DISTÂNCIA

## PILAR LAZER

- BENEFÍCIO APPAI AGITÔ
- BENEFÍCIO BOA VIAGEM
- BENEFÍCIO BOM ESPETÁCULO
- BENEFÍCIO CAMINHADAS E CORRIDAS
- BENEFÍCIO DANÇAS
- BENEFÍCIO MINHA ESCOLHA!
- BENEFÍCIO PASSEIO CULTURAL

## PILAR SOCIAL

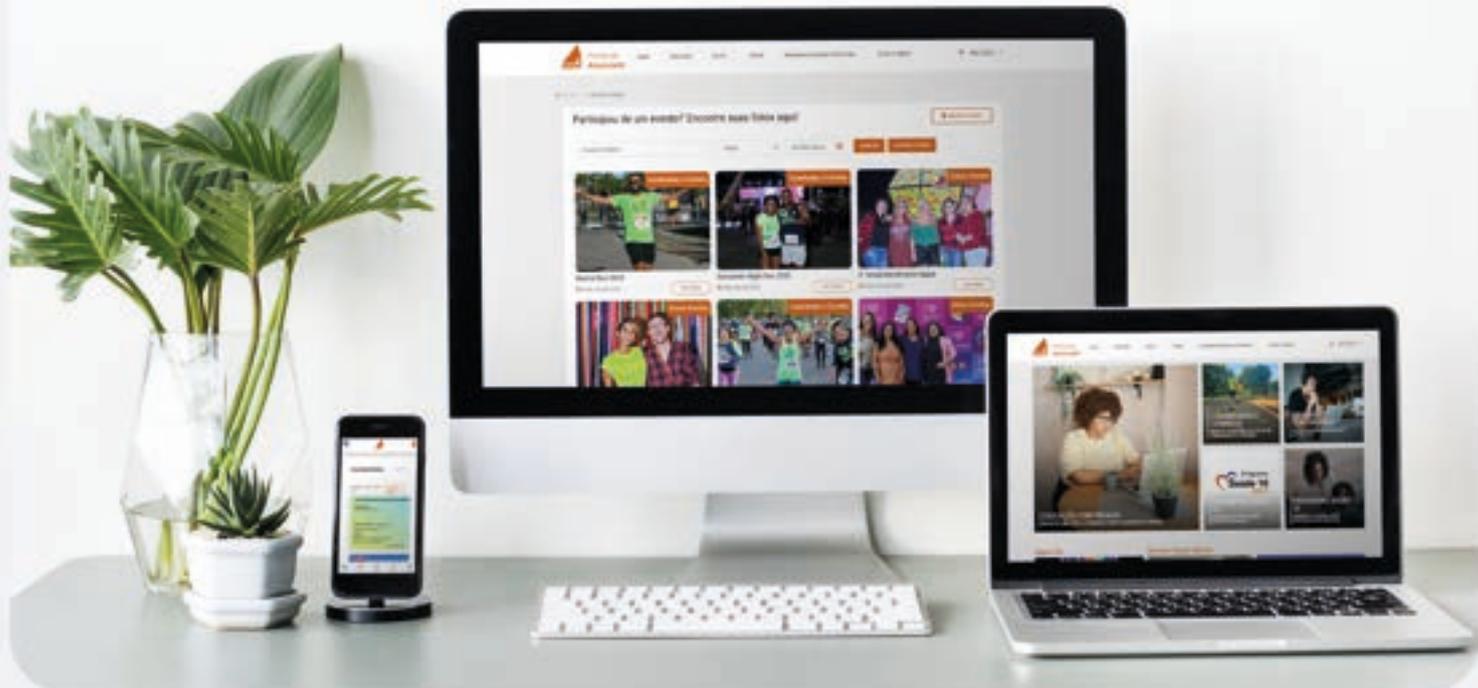
- BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA DOMICILIAR
- BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA FUNERAL 24H
- BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA JURÍDICA
- BENEFÍCIO SEGURO DE VIDA EM GRUPO E DE APOSENTADO PESSOAL COLETIVO
- BENEFÍCIO SEGURO PARA A COBERTURA DE ALGUMAS DOENÇAS GRAVES
- BENEFÍCIO SERVIÇO SOCIAL

## PILAR SAÚDE

- BENEFÍCIO MÉDICO AMBULATORIAL BÁSICO COLETIVO
- BENEFÍCIO ODONTOLÓGICO AMBULATORIAL BÁSICO COLETIVO

## PILAR PROGRAMAS, PROJETOS E PARCERIAS

- CONVÊNIO ACADEMIAS
- CONVÊNIO SESC RJ
- PARCERIA HAPVIDA NOTREDAME
- PROGRAMA DE PROJETOS E AÇÕES SOCIAIS
- PROGRAMA SAÚDE 10



## Conecte-se com a Appai

Acesse o Portal do Associado e surpreenda-se com uma variedade de benefícios, conteúdos especiais e muito entretenimento pra você! O acesso a todos os benefícios está condicionado à disponibilidade e à situação cadastral.



Dúvidas e perguntas frequentes



Contribuição associativa



Carteira social



Minha conta



Facilidades on-line



Blog



Contato

Novembro/25



#### BENEFÍCIO REVISTA APPAI EDUCAR DIGITAL

Proporciona a interação entre diversos educadores através da divulgação de ações, propostas, projetos pedagógicos e pesquisas interdisciplinares que contribuam diretamente para a melhoria do ensino, para o avanço do conhecimento, da teoria e da prática de ensino-aprendizagem.



Acesse aqui



**EN  
CON  
TRO**  
COM MESTRES

**EN  
CON  
TRO**  
COM MESTRES

**LONGE  
VIDADE**  
appai



#### BENEFÍCIO EDUCAÇÃO CONTINUADA PRESENCIAL

Proporciona aos associados um programa de formação permanente, composto por cursos livres que abordam temas relevantes e atuais para a Educação Continuada. A metodologia adotada incentiva a reflexão crítica e, ao mesmo tempo, oferece conhecimentos práticos de aplicação imediata para a rotina dos profissionais da educação.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



LIBRAS



ENCONTRO COM MESTRES



FORMATURA DE CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO



FORMATURA DE CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO



ENCONTRO DE EDUCAÇÃO



#### BENEFÍCIO EDUCAÇÃO CONTINUADA A DISTÂNCIA

Oferece ao associado a possibilidade de aprimoramento pessoal e profissional por meio de uma plataforma de Educação Continuada a Distância, com mais de mil cursos em diversas áreas do conhecimento. Proporciona flexibilidade, autonomia e qualidade, permitindo que cada um aprenda no seu próprio ritmo, onde e quando quiser.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício





Nome Completo do Usuário

-  Página Inicial
-  Meus Cursos
-  Trilha de conhecimento
-  Agenda
-  Relatório de Desempenho
-  Minhas Anotações

### LANÇAMENTO NOVA PLATAFORMA

MUITO MAIS TECNOLÓGICA, RESPONSIVA E DIDÁTICA COM RECURSOS ÚNICOS QUE IRÃO AUXILIAR SEU APRENDIZADO!

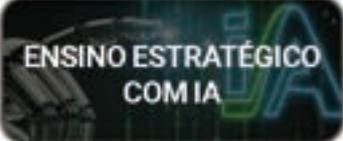
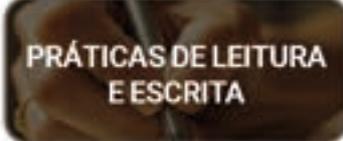
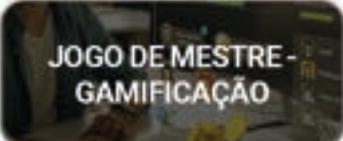
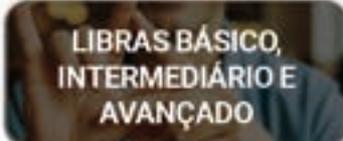
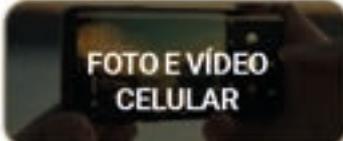
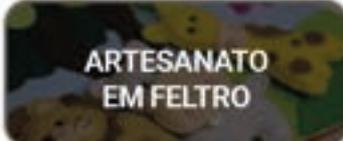
PLATAFORMA DE CURSOS LIVRES EAD APPAI/IPED

SABA >

#### Cursos relacionados a Educação e Pedagogia

Para você que concluiu o Curso de O Cérebro Trabalhando a seu favor

-  AUTODETERMINISMO
-  Inclusão e o Prova Adaptado
-  CANVA PARA
-  Século 21



#### BENEFÍCIO APPAI AGITÔ

Promove o lazer, o entretenimento, a interação social e cultural aos associados e beneficiários através de estabelecimentos parceiros.



[Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)







## SHOW EXCLUSIVO BENEFICENTE

[🔗](#) Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



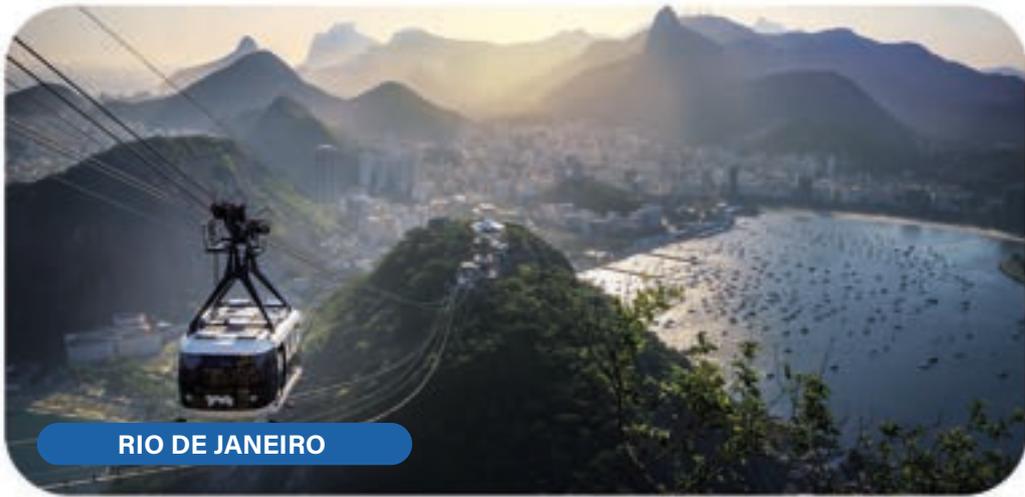


### BENEFÍCIO BOA VIAGEM

Estimula e apoia os filiados a fazerem um repouso, desestressarem, afastarem-se, por um instante, da rotina, através de hospedagem em pousadas e hotéis conveniados à Appai, localizados em diversas regiões do estado do Rio de Janeiro.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



**RIO DE JANEIRO**



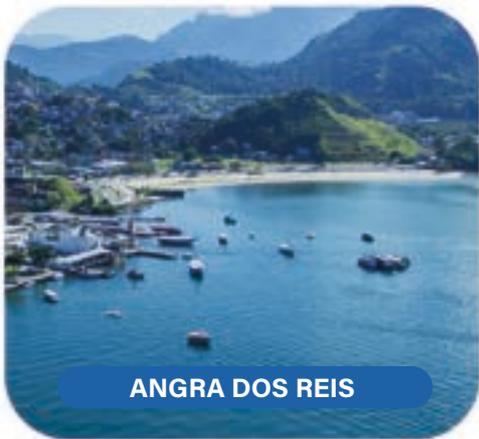
**ARRAIAL DO CABO**



**ITAIPAVA**



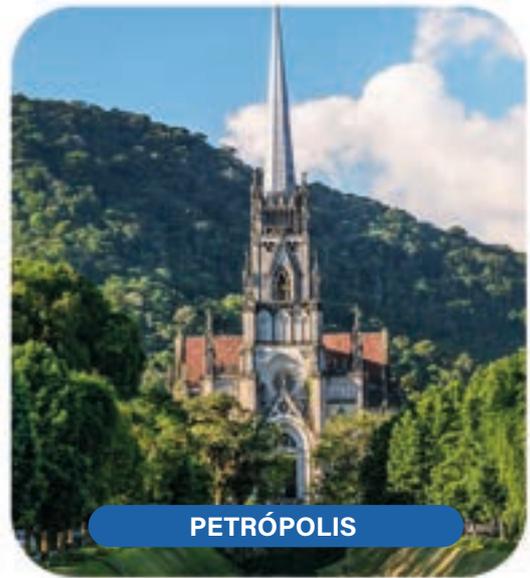
**PENEDO**



**ANGRA DOS REIS**



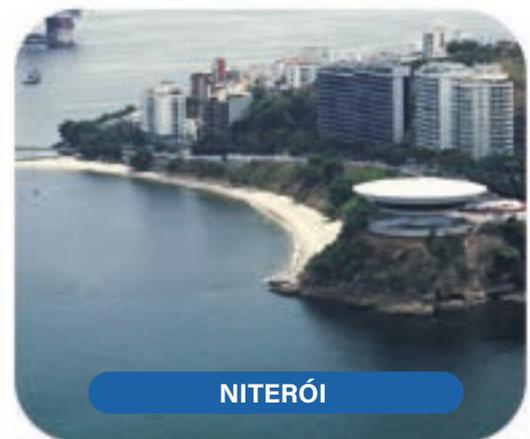
**PARATY**



**PETRÓPOLIS**



**BÚZIOS**



**NITERÓI**



### **REGIÃO METROPOLITANA**

Rio de Janeiro (Centro)  
Rio de Janeiro (Ipanema)  
Rio de Janeiro (Flamengo)  
Rio de Janeiro (Copacabana)  
Rio de Janeiro (Barra da Tijuca)  
Niterói  
São João de Meriti

### **REGIÃO DO VALE DO CAFÉ**

Valença  
Barra do Pirai  
Vassouras  
Paty do Alferes  
Rio das Flores  
Mendes

### **REGIÃO DA COSTA VERDE**

Paraty  
Angra dos Reis  
Mangaratiba

### **REGIÃO NORTE**

São João da Barra

### **REGIÃO DAS AGULHAS NEGRAS**

Penedo  
Visconde de Mauá

### **REGIÃO DA SERRA VERDE IMPERIAL**

Petrópolis  
Teresópolis  
Nova Friburgo  
Guapimirim  
Cachoeiras de Macacu

### **REGIÃO DA COSTA DO SOL**

Maricá  
Saquarema  
Araruama  
Arraial do Cabo  
Cabo Frio  
Búzios  
Rio das Ostras  
São Pedro da Aldeia

### **REGIÃO DOS CAMINHOS COLONIAIS**

Três Rios

 [Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)



### BENEFÍCIO BOM ESPETÁCULO

Proporciona que os associados e/ou beneficiários tenham mais uma alternativa de lazer, conhecimento e bem-estar, com acesso livre a espetáculos teatrais realizados em diversas regiões do estado do Rio de Janeiro.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



OFICINAS DE TEATRO



INFANTIL



COMÉDIA



CIRCO



STAND-UP



MUSICAL



## BENEFÍCIO CAMINHADAS E CORRIDAS

Promove maior qualidade de vida, agregando saúde, lazer e responsabilidade social. Disponibiliza aos associados e seus beneficiários um conjunto de ações e atividades de aperfeiçoamento, manutenção e reabilitação da saúde do corpo e da condição física dos praticantes.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício





CORRIDAS PRESENCIAIS



CIRCUITO LONGEVIDADE



CIRCUITO LONGEVIDADE



CORRIDA DO PROFESSOR



CORRIDAS PRESENCIAIS



CORRIDAS PRESENCIAIS



## Coleção corridas presenciais 2025

Nas corridas presenciais, o desafio começa antes mesmo da largada: superar a preguiça e colocar o corpo em movimento. Cada quilômetro percorrido é um passo rumo à saúde, ao bem-estar e à longevidade.

 [Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)

<p><i>Coleção</i> <b>APPAI 2025</b></p> <p><b>1</b> JANEIRO A MARÇO</p>  <p>LONGE VIDADE appai</p>	<p><i>Coleção</i> <b>APPAI 2025</b></p> <p><b>2</b> ABRIL A JUNHO</p>  <p>LONGE VIDADE appai</p>	<p><i>Coleção</i> <b>APPAI 2025</b></p> <p><b>3</b> JULHO A SETEMBRO</p>  <p>LONGE VIDADE appai</p>	<p><i>Coleção</i> <b>APPAI 2025</b></p> <p><b>4</b> OUTUBRO A DEZEMBRO</p>  <p>LONGE VIDADE appai</p>
---	---	---	--

## Circuito Longevidade Appai

Mais importante que chegar primeiro é sempre chegar! Com encontros mensais, a corrida virtual é dedicada a promover a saúde e o bem-estar. É mais do que uma simples competição; é uma jornada contínua que valoriza cada passo dado em direção a uma vida mais saudável.

 Veja as regras e saiba como utilizar o benefício

Circuito  
**LONGEVIDADE**  
appai

**CORRIDA VIRTUAL**



**QUANDO A GENTE  
SE MOVIMENTA,  
O MUNDO INTEIRO  
VEM JUNTO!**



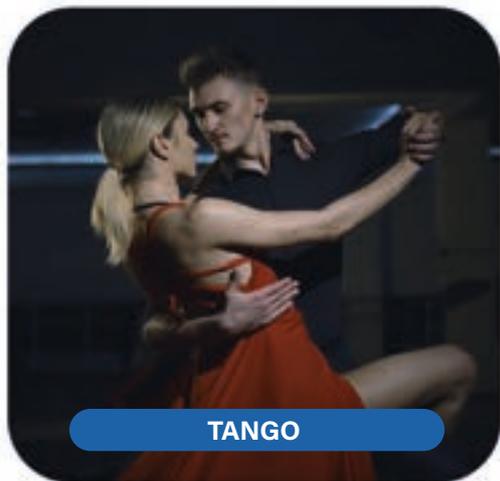
## BENEFÍCIO DANÇAS

Disponibiliza aulas de dança como forma de entretenimento, lazer e integração social, através de diversas modalidades disponibilizadas em locais variados nas regiões do estado do Rio de Janeiro.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício





TANGO



DANÇA DO VENTRE

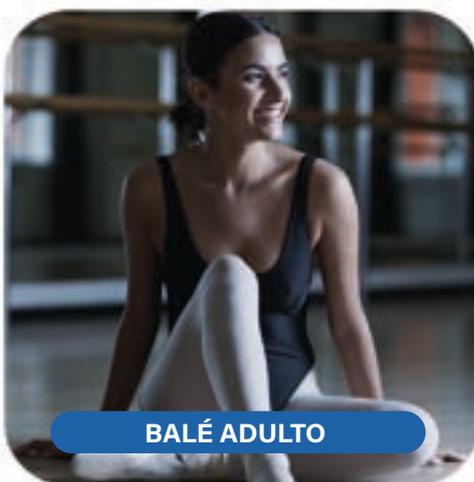


DANÇA DE SALÃO  
(BOLERO, SAMBA E SOLTINHO)



AULAS DE DANÇAS

PRESENCIAIS



BALÉ ADULTO



RITMOS QUENTES

(FORRÓ, SALSA E ZOUK)



APPAI.ON (VIDEOAULAS)



APPAI.ON (VIDEOAULAS)



# baile

Beneficente *Appai*

Como forma de integração social, lazer e entretenimento, o **Grande Baile Beneficente Appai** acontece duas vezes ao ano. Este evento é uma excelente oportunidade para os alunos de Dança de Salão praticarem o que aprenderam através do benefício Danças, que faz parte do sistema de benefícios da Appai.

 [Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)





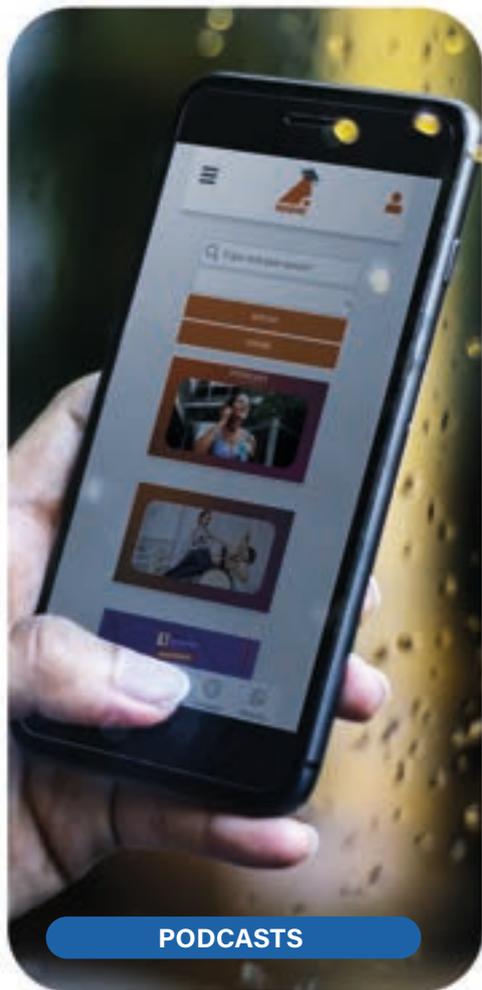
### BENEFÍCIO MINHA ESCOLHA!

Todo mês, você poderá optar se quer utilizar durante 30 dias a plataforma Looke ou a Deezer. Proporciona o acesso a uma variedade de serviços digitais de diversos segmentos, desde o entretenimento, como filmes, séries, músicas, documentários e podcasts por meio de plataformas de streaming, até mesmo serviços que facilitam o dia a dia da sociedade em geral.

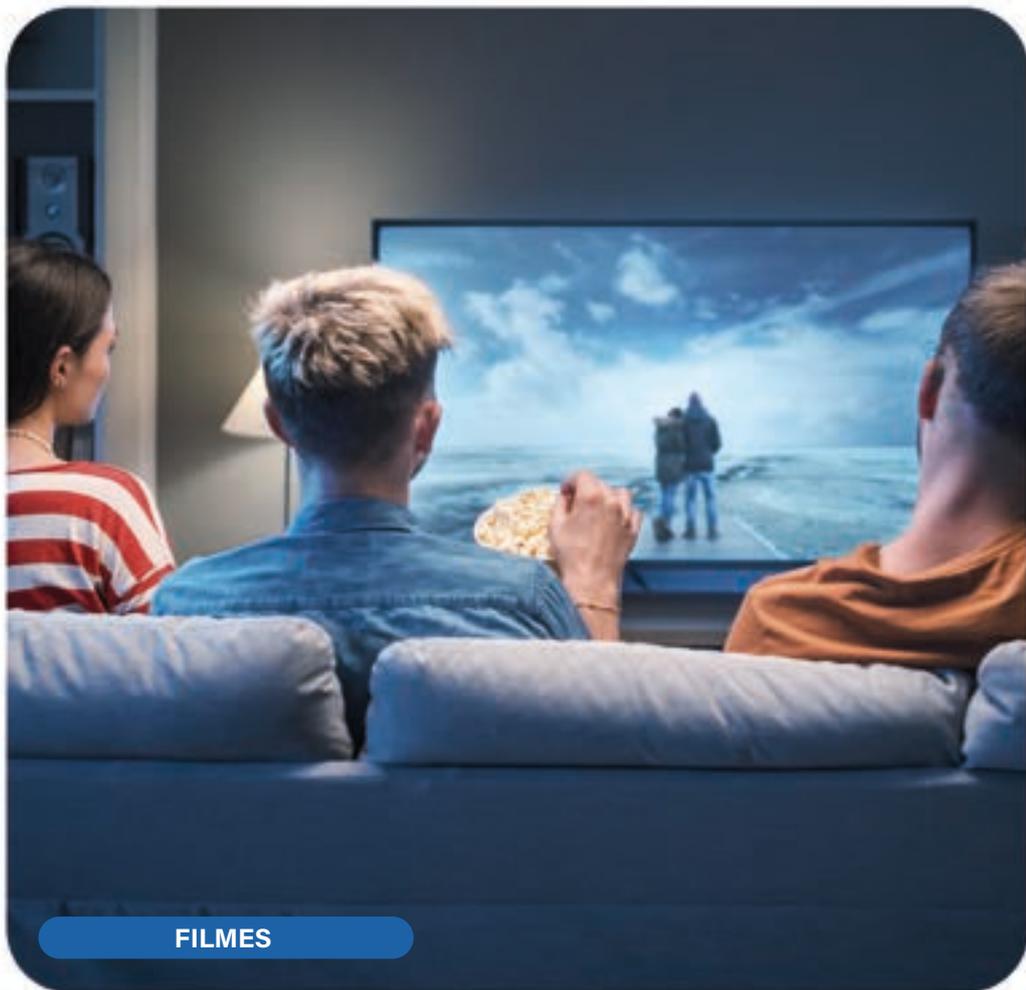


[Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)

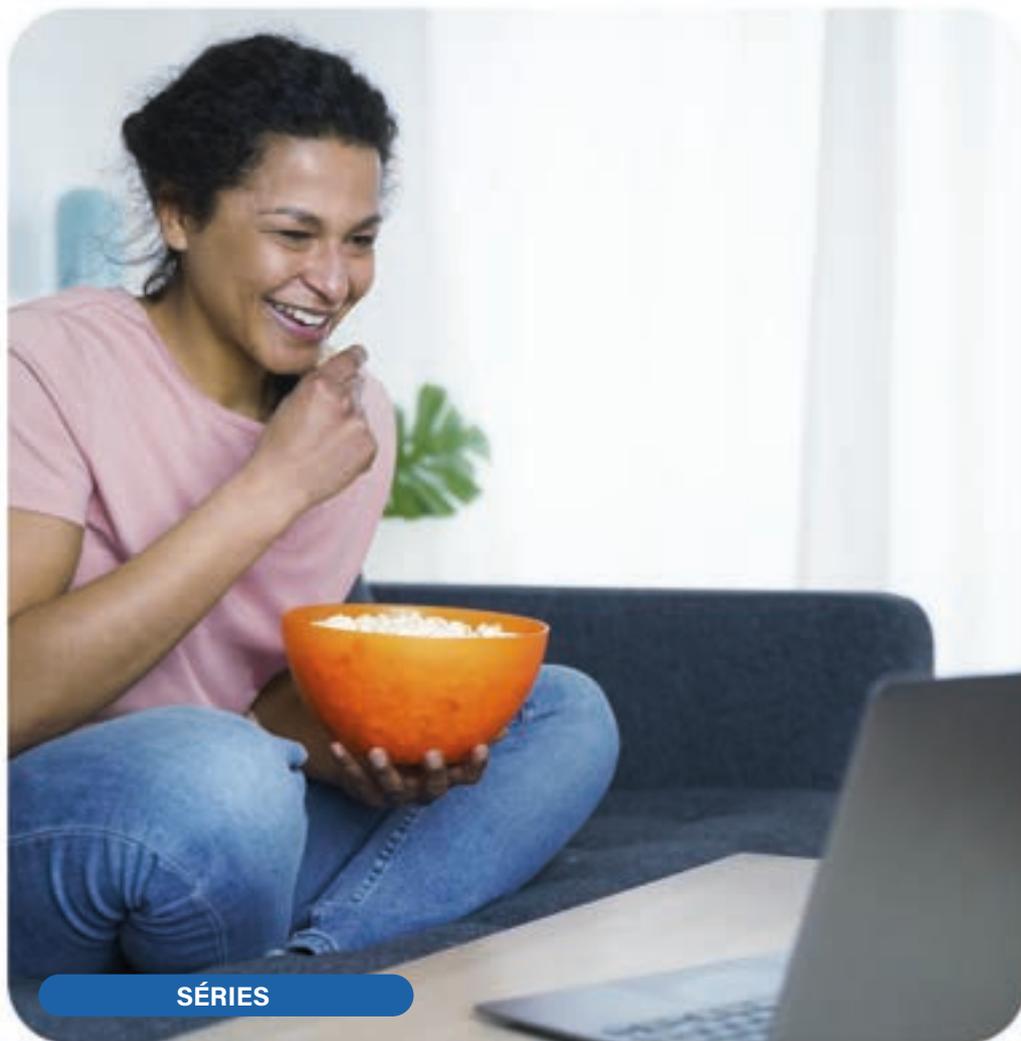




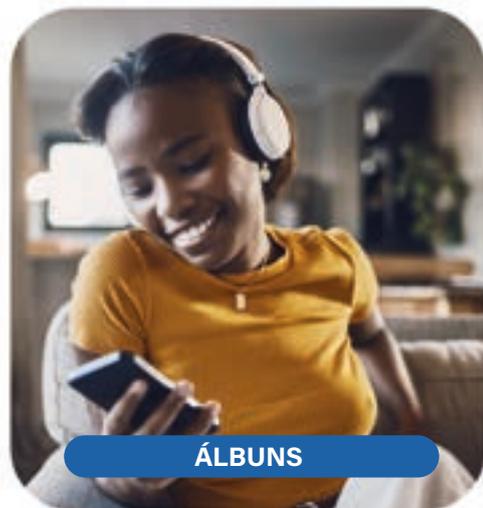
PODCASTS



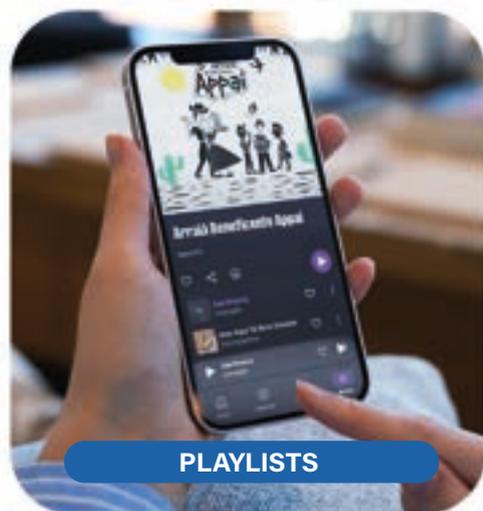
FILMES



SÉRIES



ÁLBUNS



PLAYLISTS



## BENEFÍCIO PASSEIO CULTURAL

Proporciona, através de roteiros de passeios, acesso a instituições, locais e regiões que oferecem uma gama de informações culturais relevantes para o aperfeiçoamento dos participantes, tanto pessoal quanto profissional.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício





**MUSEU FLAMENGO**

**E TOUR DA GÁVEA**



**PARQUE BONDINHO**

**PÃO DE AÇÚCAR**



**AQUARIO**



**LAGOA DE MARAPENDI**



**PETRÓPOLIS**

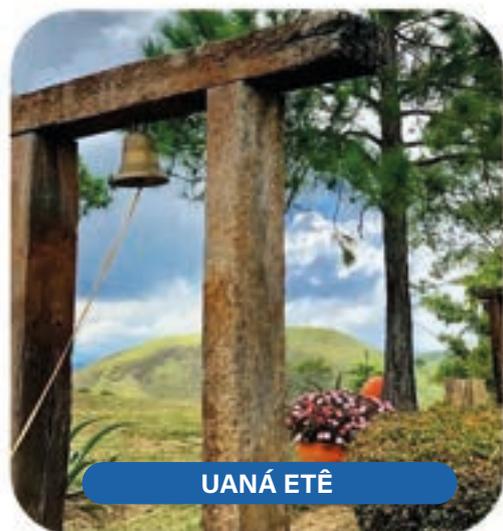


**RODA-GIGANTE**

**YUP STAR**



**ILHA DE PAQUETÁ**



**UANÁ ETÊ**



**PARQUE DAS ÁGUAS**

**GUAPI PARQUE DAS ÁGUAS CLUBE**



**TERRA DOS DINOS**



**E muito mais!**



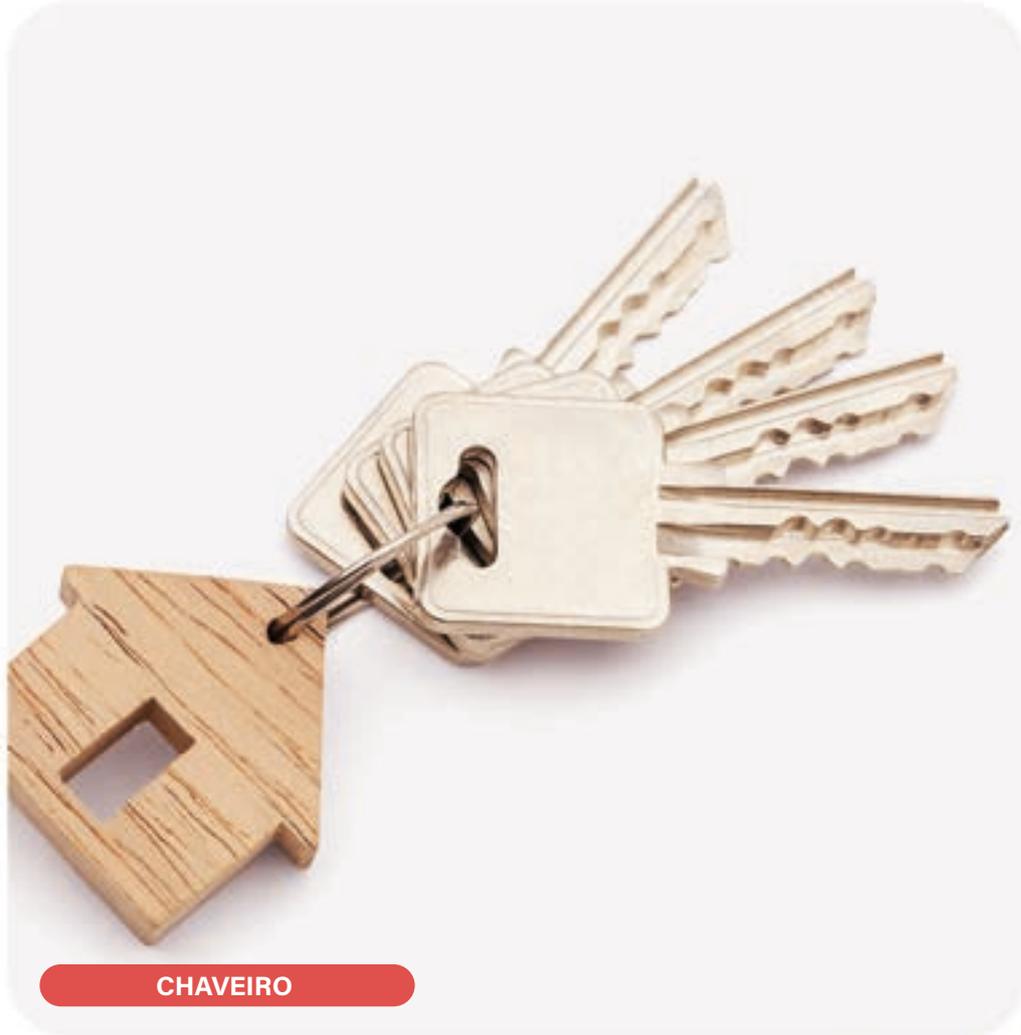
#### BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA DOMICILIAR

É disponibilizado ao associado colaborador para casos de ocorrências emergenciais em seu domicílio, de acordo com as condições presentes no regulamento da seguradora conveniada.



[Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)





CHAVEIRO



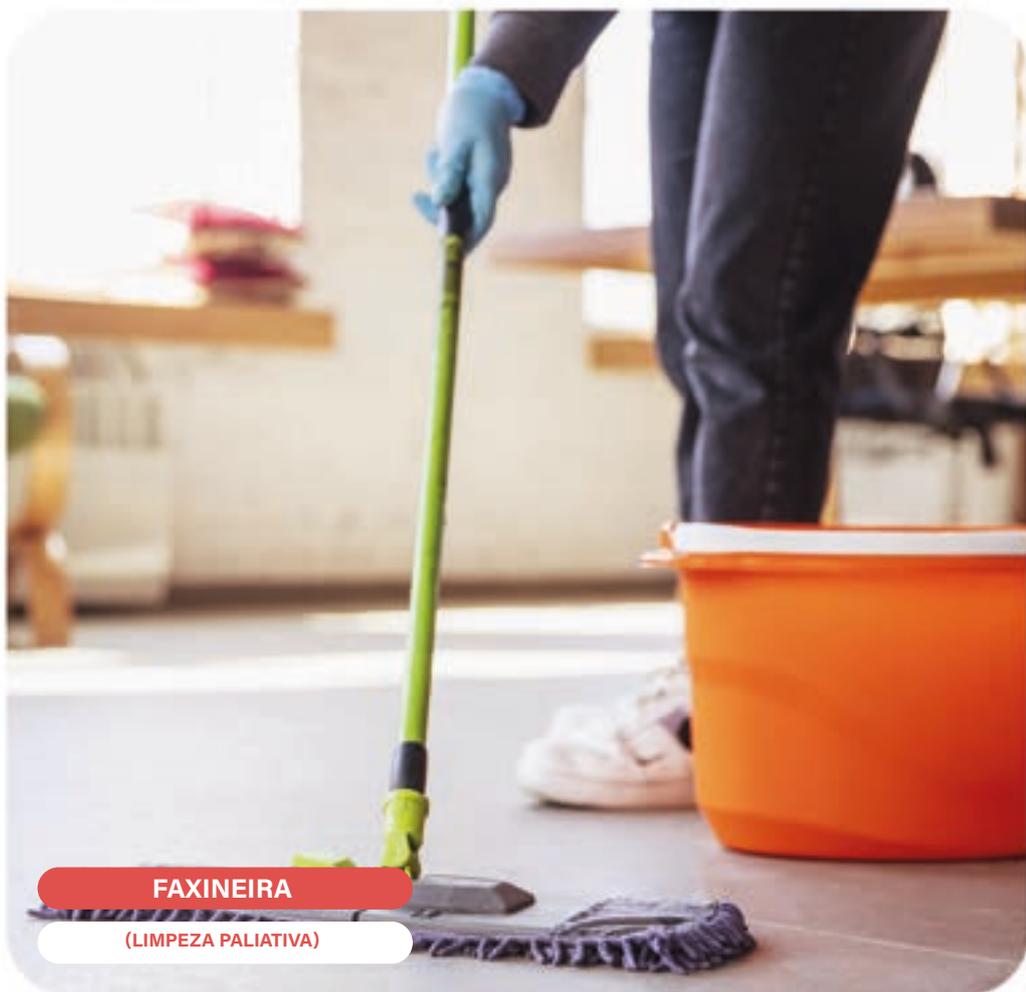
ENCANADOR



CHECK-UP LAR



ELETRICISTA



FAXINEIRA

(LIMPEZA PALIATIVA)



#### BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA FUNERAL 24H

Disponibiliza, através de um convênio com uma seguradora, um profissional especializado na execução de procedimentos funerários necessários, sem qualquer custo, evitando que a família tenha que se envolver com assuntos burocráticos e financeiros no momento do luto.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



#### BENEFÍCIO ASSISTÊNCIA JURÍDICA

Proporciona atendimento ao associado e seus beneficiários em assuntos jurídicos. Estão cobertos todos os pagamentos dos honorários advocatícios necessários à condução ou ao acompanhamento de processos, até sua conclusão.



[Veja as regras e saiba como utilizar o benefício](#)





#### BENEFÍCIO SEGURO DE VIDA EM GRUPO E DE ACIDENTE PESSOAL COLETIVO

Garante o pagamento de uma indenização pela seguradora conveniada, em caso de ocorrência de fato gerador como morte ou acidente sem morte que possa causar perda total, parcial ou provoque redução de função de membro ou órgão do associado.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



#### BENEFÍCIO SEGURO PARA A COBERTURA DE ALGUMAS DOENÇAS GRAVES

Garante o pagamento de uma indenização pela seguradora conveniada, caso ocorra uma doença grave – quaisquer perturbações involuntárias das funções orgânicas, físicas e/ou mentais diagnosticadas e declaradas como estado de saúde grave, que requeiram acompanhamento e/ou tratamento médico-hospitalar, que não seja decorrente de acidente.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



PROJETO QUESTÕES DE MULHER



PROJETO TERCEIRA IDADE



PODCAST ESPECÍFICO

DE SERVIÇO SOCIAL NO DEEZER

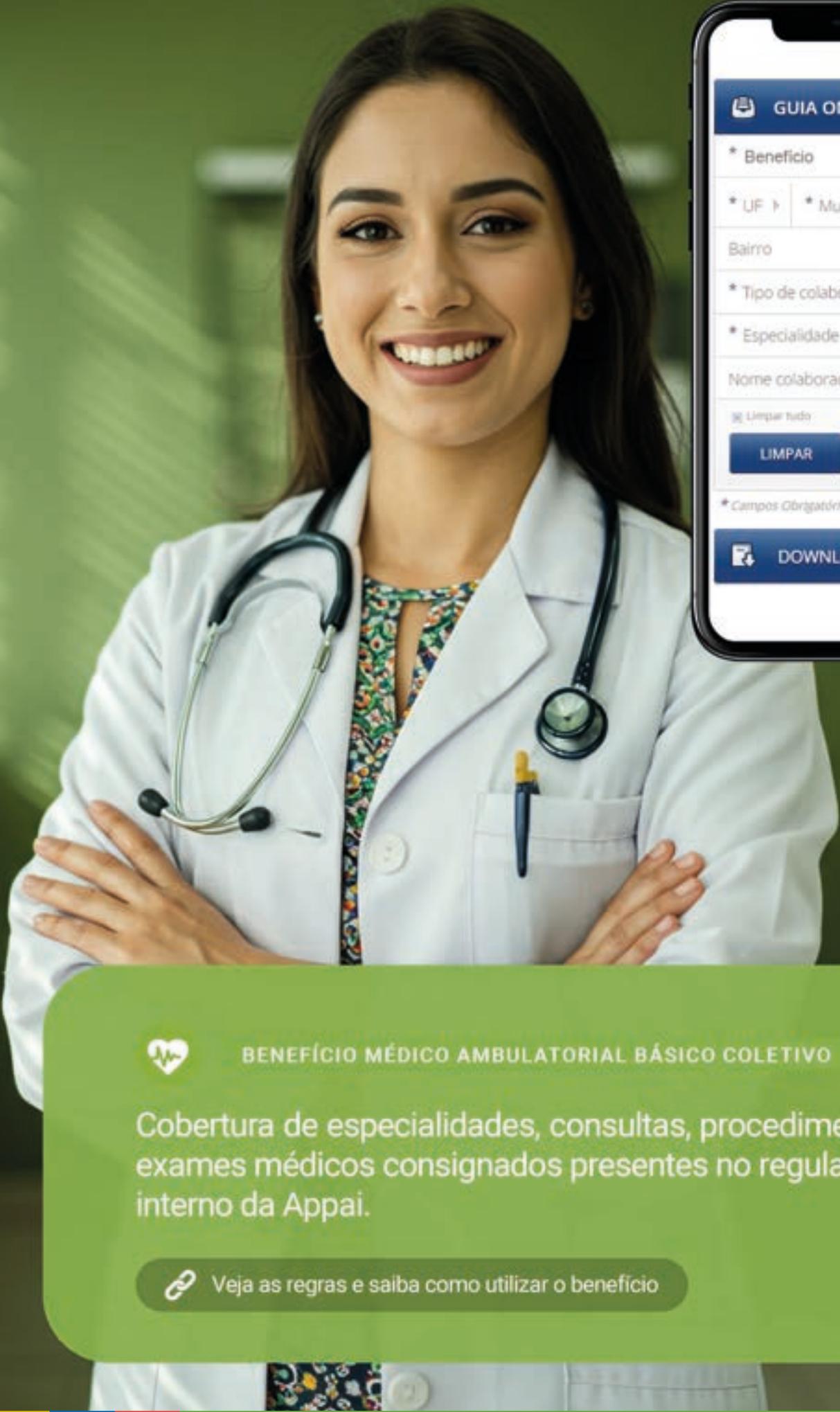


## BENEFÍCIO SERVIÇO SOCIAL

Tem como objetivo minimizar dificuldades encontradas pelos associados e seus beneficiários no âmbito social, levando orientação e direcionamento no atendimento das necessidades como: proteção da família, maternidade, infância, adolescência e idoso; conselhos tutelares; delegacias especializadas; funcionamento dos órgãos públicos; dependência química e outros.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício

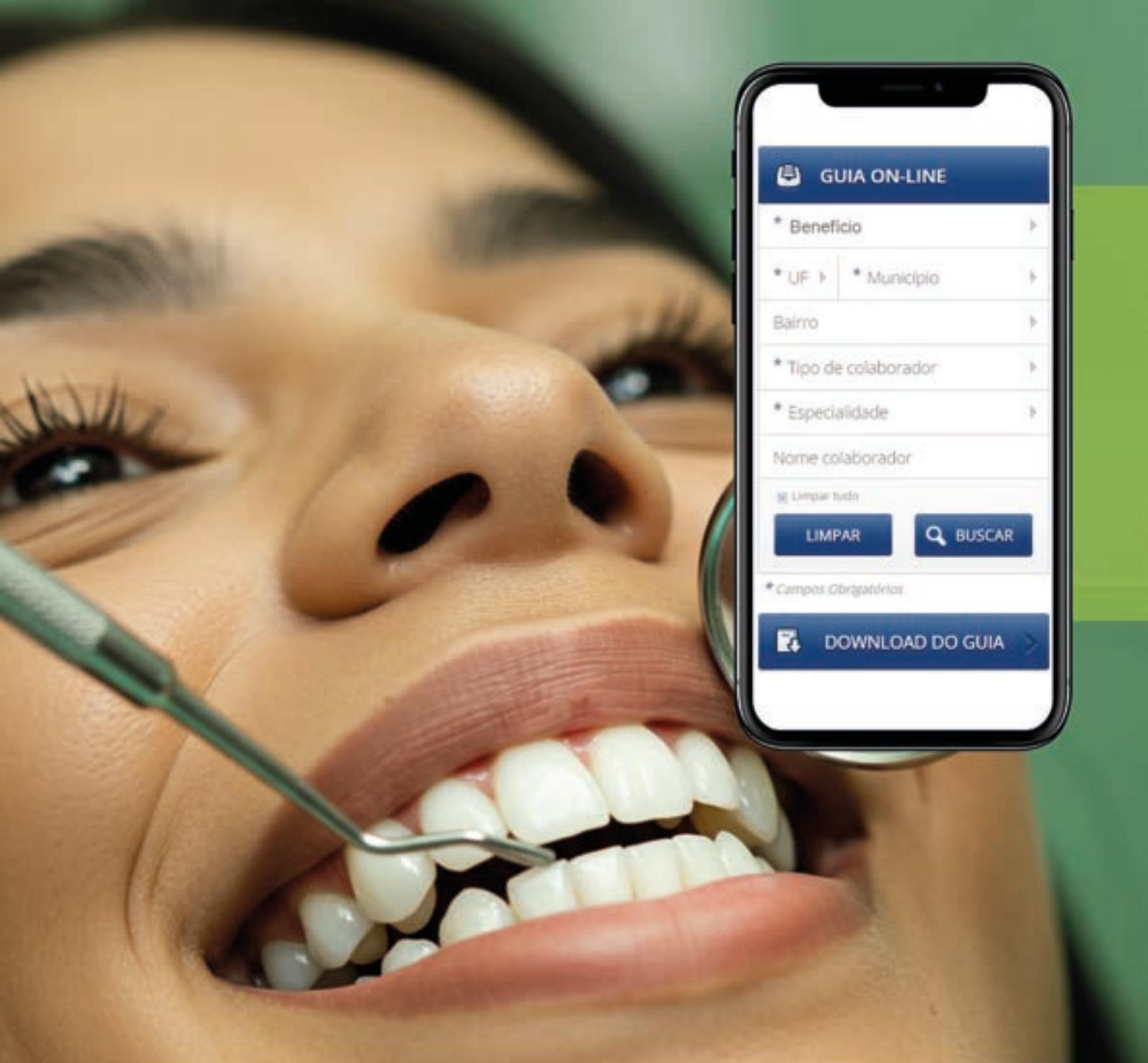


## BENEFÍCIO MÉDICO AMBULATORIAL BÁSICO COLETIVO

Cobertura de especialidades, consultas, procedimentos e exames médicos consignados presentes no regulamento interno da Appai.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



**GUIA ON-LINE**

\* Benefício ▶

\* UF ▶ \* Município ▶

Bairro ▶

\* Tipo de colaborador ▶

\* Especialidade ▶

Nome colaborador

🧹 Limpar tudo

**LIMPAR** **BUSCAR**

\* Campos Obrigatórios

**DOWNLOAD DO GUIA** >



### BENEFÍCIO ODONTOLÓGICO AMBULATORIAL BÁSICO COLETIVO

Cobertura de especialidades, consultas, procedimentos e exames odontológicos consignados presentes no regulamento interno da Appai.



Veja as regras e saiba como utilizar o benefício



#### CONVÊNIO ACADEMIAS

Estimula a prática de atividade física para melhor qualidade de vida, prevenindo e reduzindo os riscos de doenças, melhorando o condicionamento físico e possibilitando outros proveitos ligados à boa saúde e bem-estar. Para isso, viabiliza a parceria/convênio com as empresas Totalpass e Wellhub.



Veja as regras e saiba como usar a parceria



MUSCULAÇÃO



NATAÇÃO



LUTA



AERÓBICO

E mais de  
100 atividades!



## CONVÊNIO ACADEMIAS

Além de mais de 50.000 academias e estúdios, você tem acesso a aplicativos, sem custo adicional – perfeito para quem curte se exercitar em casa ou ao ar livre!

Com ele, você tem acesso aos cinco aplicativos mais badalados do momento com direito a treinos personalizados, dicas de alimentação, meditação para um bom sono e relaxamento, planejamento financeiro e hábitos mais saudáveis.



Veja as regras e saiba como usar a parceria



Treinos  
Personalizados



Alimentação  
balanceada e  
sessões com  
nutricionistas



Meditação e  
saúde emocional



Planejamento  
financeiro



Hábitos mais  
saudáveis





#### CONVÊNIO SESC RJ

Viabiliza ainda mais qualidade de vida e bem-estar, podendo o associado aproveitar os eventos e as atividades de lazer, cultura e esporte disponíveis nas mais de 20 unidades do Sesc espalhadas pelo Rio de Janeiro.



Veja as regras e saiba como usar a parceria



## PARCERIA HAPVIDA NOTREDAME

Disponibiliza aos associados e beneficiários mais uma alternativa de contratação com segmentação Ambulatorial e Hospitalar com Obstetrícia, além de oferecer assistência odontológica para a manutenção da saúde bucal.

### Plano de Saúde

O convênio realizado entre o grupo associativo da Appai e a operadora Hapvida NotreDame tem o intuito de disponibilizar aos filiados e beneficiários elegíveis ao contrato coletivo por adesão/opção mais uma alternativa de contratação com segmentação Ambulatorial e Hospitalar com Obstetrícia.



Veja as regras e saiba como usar a parceria

### Interodonto

Cobertura de procedimentos odontológicos nas mais diversas especialidades, além de consultas de urgência e exames radiológicos.



Veja as regras e saiba como usar a parceria

### Interclube

Dá direito a descontos em medicamentos e perfumaria nas maiores redes de drogarias, além de parcerias com cursos, viagens, compras on-line, restaurantes e muito mais.



Veja as regras e saiba como usar a parceria

Ponto de  
**Coleta**



#### PROGRAMA DE PROJETOS E AÇÕES SOCIAIS

Atua na busca do equilíbrio social através dos projetos Carioquinha e Nutrindo. No programa, os projetos apoiados são oriundos de setores como a saúde, educação, meio ambiente/sustentabilidade, cultura, esporte, lazer, priorizando as necessidades de seu público-alvo, formado por crianças, adolescentes, pessoas com deficiência e idosos.



Saiba mais aqui



PROJETO NUTRINDO



AÇÃO DE PÁScoa



CAMPANHA DO AGASALHO



VOZES DO CORAÇÃO



EVENTOS BENEFICENTES

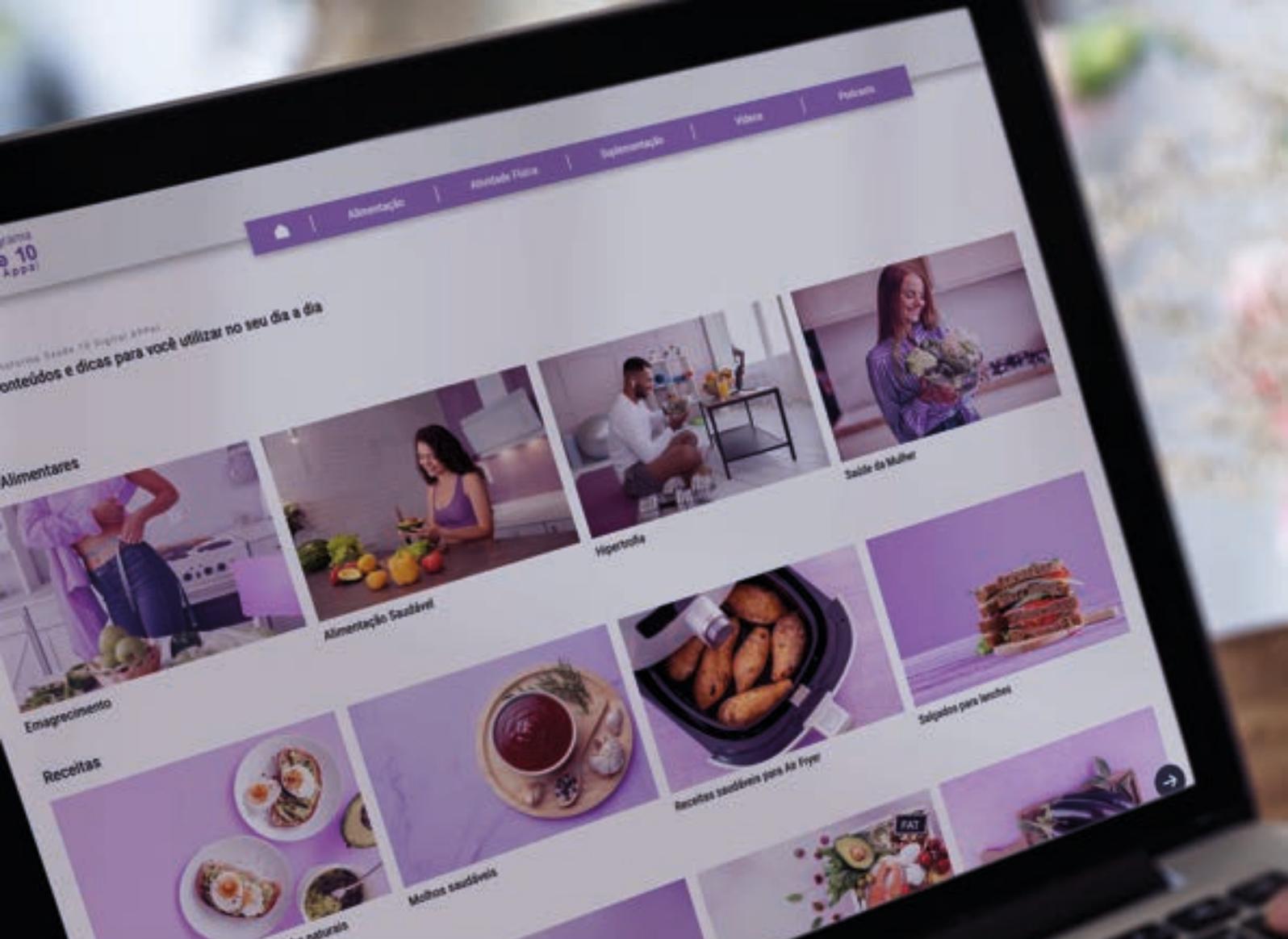


## EDUCADORES DÃO O SANGUE

Em parceria com o Hemorio, a Appai lançou uma campanha de doação de sangue para ajudar no abastecimento do estoque do hemocentro. Este é um gesto de solidariedade que reflete nosso compromisso com a comunidade.

[Saiba mais aqui](#)





## PROGRAMA SAÚDE 10

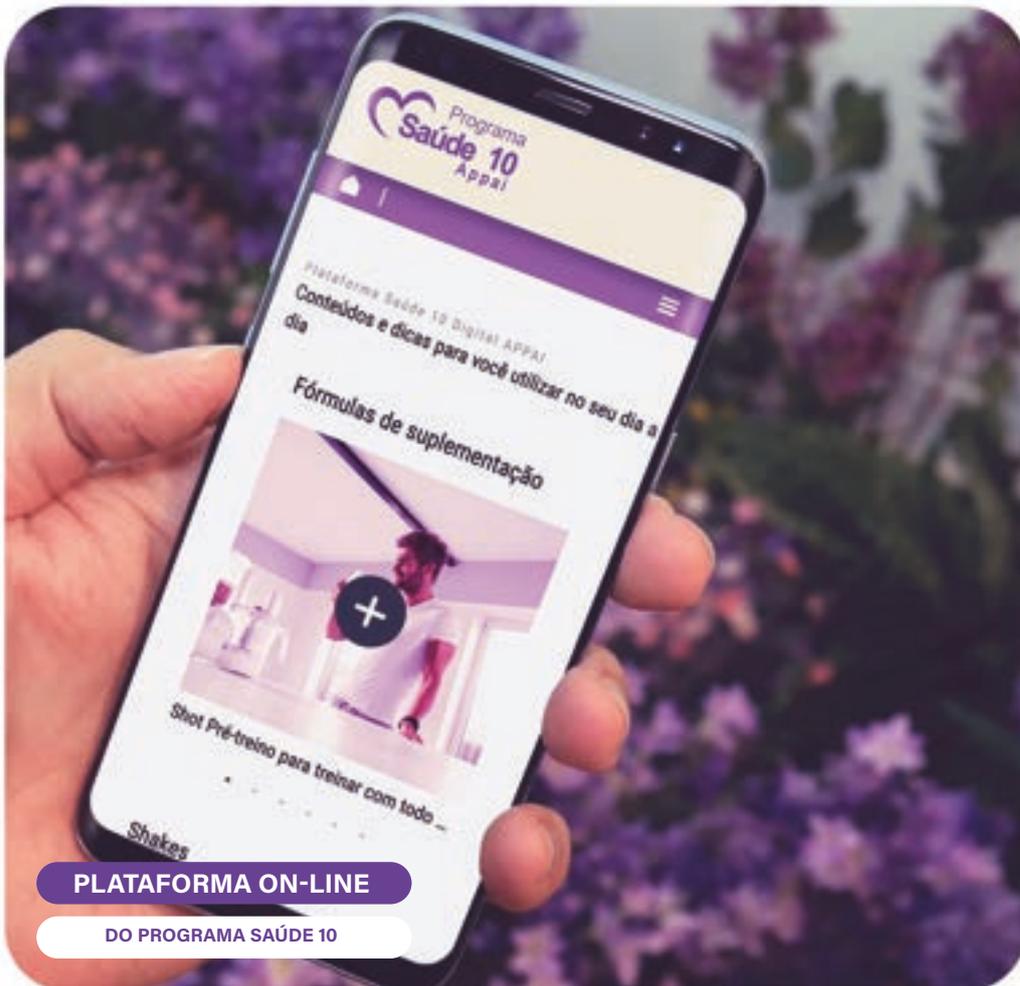
Contribuí para a melhoria da qualidade de vida dos associados, com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças. O programa conta com uma equipe especializada e interdisciplinar, que desenvolve eventos de palestras, grupos, oficinas e rodas de saúde. Além disso, disponibiliza uma nova plataforma on-line com dicas e orientações voltadas para o bem-estar dos associados, incentivando hábitos saudáveis que contribuem para a longevidade.



Veja as regras e saiba como usar



SAÚDE 10 NAS ESCOLAS



PLATAFORMA ON-LINE

DO PROGRAMA SAÚDE 10





social

PP&P



Construindo juntos  
qualidade de vida

lazer



saúde

educação



social

Fale conosco



Siga ou interaja com a gente:

