



JORNAL DA AJUBEMGE

“Uma força de vida”

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE

ANO 47 – Nº 532 – FEVEREIRO DE 2015

Estamos preparados para consumir conscientemente a água?

O Brasil entrou o ano de 2015 não só com cenário econômico bastante complicado, mas também com um sério problema de abastecimento de água em mais da metade dos seus municípios.

Com a falta de chuvas, um possível racionamento sério poderá ser imposto para cerca de 125 milhões de brasileiros.

A falta de água é bastante preocupante, com isso, precisamos ficar prontos caso o cenário não mude, pois haverá impactos socioeconômicos severos: problemas com produções de alimento, êxodo de áreas urbanas em direção a outros estados e áreas rurais, aumento de violência e muitos outros pontos entrarão em cena.

Algumas regiões já estão em situação preocupante. A questão é: o que cada um de nós pode fazer para se preparar?

Dicas de como economizar água:

- Ao escovar os dentes e se barbear, manter a torneira fechada;
- Fechar a torneira enquanto ensaboar as louças e talheres;
- Usar a máquina de lavar roupas na capacidade máxima;
- Na hora do banho, procurar se ensaboar com o chuveiro desligado e procurar tomar banho rápido;
- Não jogar óleo de fritura pelo ralo da pia. Além de correr o risco de entupir o encanamento da residência, esta prática polui os rios e dificulta o tratamento da água;
- Não deixar que ocorram vazamentos em encanamentos dentro da residência;
- Entrar em contato com a companhia de água ao verificar vazamentos de água na rede externa;
- Usar a descarga no vaso sanitário apenas o necessário. Manter a válvula sempre regulada;
- Reutilizar a água sempre que possível;
- Utilizar regador no lugar de mangueira para regar as plantas;
- Usar vassoura para varrer o chão e não a água da mangueira;
- Lavar o carro com balde ao invés de mangueira;
- Captar a água da chuva com baldes. Esta água pode ser usada para lavar carros, quintais e regar plantas;
- Tratar a água de piscinas para não precisar trocar com frequência. Outra dica é cobrir a piscina com lona, enquanto não ocorre o uso, para evitar a evaporação;
- Colocar sistemas de controle de fluxo de água (aeradores) no bico das torneiras.



Declaração de IRPF
2014/2015

Pág. 2

Atendimento jurídico
na AJUBEMGE

Pág. 3

Protesto em SP contra
as novas regras para
benefícios sociais

Pág. 4

Aniversariantes
de março

Pág. 6

Fique atento aos prazos e regras para declarar o seu IRPF 2015

A Receita Federal anunciou no dia 4 de fevereiro deste ano as regras e as novidades para o Imposto de Renda 2015. Todos os contribuintes que receberam rendimentos tributados no valor de R\$26.816,55 ou mais são obrigados a prestar contas com o leão, ainda aqueles que em 31 de dezembro de 2014 possuíam bens avaliados acima de R\$300.000,00. O valor de dedução para cada dependente será de R\$2.156,52, despesas com instrução R\$3.375,83, dedução com empregada doméstica R\$1.152,88 e despesas médicas o valor é ilimitado.

O prazo para entrega começará no dia 2 de março, terminando em 30 de abril. Para fazer a declaração, será necessário primeiramente reunir os papéis necessários para o preenchimento da declaração, tais como os seguintes documentos: declaração do exercício anterior, comprovante de rendimento (documento fornecido pelo seu empregador, onde constam os recebimentos e as deduções legais e o do demonstrativo do INSS), documentos bancários, nesse caso extrato da conta corrente, poupança, investimentos (todos os bancos que o titular tiver conta), documentos comprobatórios de compra e venda de imóveis e veículos. Documentos que comprovem ganhos de ação na justiça, acerto trabalhista, FGTS, recibo de prêmio de loterias, e outros que o associado achar relevante.

Como em todos os anos, a AJUBEMGE conta com um time especializado para a confecção da declaração do IRPF dos seus associados, impressão e entrega. Neste ano, algumas mudanças serão realizadas para o recebimento da documentação na AJUBEMGE, para que seja realizado um atendimento exclusivo e tempestivo. O associado que tiver interesse em fazer sua declaração na AJUBEMGE, deverá entregar a DOCUMENTAÇÃO COMPLETA, em envelope lacrado, até o dia 31 de março de 2015.

FIQUE ATENTO: após esta data não haverá a possibilidade de receber mais nenhum documento, tendo em vista a programação dos trabalhos. Os documentos serão recebidos por um dos funcionários da associação e, protocolado pelo mesmo.

A declaração de imposto de renda será feita no menor tempo possível. Assim que a mesma estiver pronta, o sócio será avisado por telefone e será solicitada autorização para entrega da mesma junto a Receita Federal.

Tabela Progressiva para o cálculo mensal do Imposto sobre a Renda da Pessoa Física a partir do exercício de 2015, ano-calendário de 2014

Base de cálculo mensal em R\$	Alíquota %	Parcela a deduzir do imposto em R\$
Até 1.787,77	-	-
De 1.787,78 até 2.679,29	7,5	134,08
De 2.679,30 até 3.572,43	15,0	335,03
De 3.572,44 até 4.463,81	22,5	602,96
Acima de 4.463,81	27,5	826,15

*Fonte da tabela:
site da Receita Federal

Expediente

Expediente: Associação Nacional dos Aposentados, Pensionistas, Funcionários e Ex-Funcionários do Conglomerado Bemge – AJUBEMGE – Rua Curitiba, 689 – Salas 403 a 406 – CEP: 30170-120 – Belo Horizonte-MG – Telefax 31-3201-9423 –Email: ajubemge@ajubemge.com.br

Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretor Presidente: Messias Caetano Neto, Diretora Vice-Presidente e responsável pela Diretoria Administrativa: Maria Lúcia Machado, Diretor Financeiro: Lourival Lelles, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles. Suplentes da Diretoria Executiva: Adilson Martins Pereira, Expedito Noronha Costa, José Alves da Mota Júnior, Frederico de Sousa Neto, Helena Lúcia Tarquínio, Ênio Dias Vieira. Conselho Fiscal (Efetivos): Catão Baptista Filho, Sílvio Caitano da Fonseca, Plínio Buarque Vogas. Suplentes do Conselho Fiscal: José Cássio Damas, Antônio Lúcio da Costa, Milton Santana Plastino.

Diretores Adjuntos: Jonair Alves de Oliveira (Governador Valadares), José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Silésio Mendonça (Pará de Minas), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte).

Publicação Mensal da Associação Nacional dos Aposentados, Pensionistas, Funcionários e Ex-Funcionários do Conglomerado Bemge - Jornalista Responsável: Dúnia Catelli – Edição:Dúnia Catelli – Diagramação: Dúnia Catelli – Impressão: Bigráfica – Tiragem: 2.000 exemplares – Leitores: 9.000

Atendimento jurídico

A AJUBEMGE oferece atendimento jurídico aos seus associados, presencial e através de contato por telefone em sua sede. Confira os plantões:

- **Dr. Diego Franco Gonçalves (Escritório Francisco Rafael)**

Processos judiciais contra o INSS. Atendimento em todas as últimas sexta-feiras de cada mês, de 9 às 13h.

- **Dra. Katyza Marques Faria**

Processos contra prestadoras de serviços em geral. Atendimento em todas as primeiras sextas-feiras de cada mês, de 9 às 12 horas.

- **Dr. Mauro Lúcio Sabino Silva**

Processos trabalhistas - Atendimento diretamente no escritório do advogado na rua Álvares Cabral, 344 - Sala 1406 - Centro/BH.

Tel: (31) 3271 3339

- **Dr. Silvio - Escritório Arantes e Garcia**

Atendimento diretamente no escritório do advogado na Rua Bernardo Guimarães, 1033/Pilotis - Bairro Funcionários/BH. Tel: (31) 3261 3355

- **Dr. Fernando Alves de Andrade - Ingresso de ação para correção de FGTS**

Atendimento em todas as primeiras quintas-feiras de cada mês, de 9 às 12h e de 14 às 16h

Todas as segundas e quartas-feiras, de 10 às 12h e de 13 às 16 horas.

- **Amanda Maia Demétrio - Processos Judiciais sobre Assistência Médica**

Atendimento em todas as segundas-feiras, de 9 às 11h30.

Escritório: Avenida Cristiano Machado, 640/ sala 701- Bairro Sagrada Família (agendar horário)

Telefone (031) 9788 9030

Agende o seu atendimento com os advogados citados na sede da AJUBEMGE, através do telefone: 31 3201-9423.

Novos Associados

- Luino Gonzaga Soares – Montes Claros/MG
- Rita Liziete Masieiro da Costa – Leopoldina/MG

Receita de verão

Salada de alface, pera e pesto de hortelã

O verão é a estação mais quente do ano, época ideal para saborear deliciosas receitas leves e refrescantes.



Ingredientes:

- 2 maços de hortelã
- 1/2 maço de salsinha
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- 2 pés de alface
- 2 peras
- 1 colher (chá) de açúcar
- 2 paus de canela
- 150 g de queijo fresco cortado em cubinhos

Preparo:

1- Prepare o pesto de hortelã: bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência pastosa. Reserve.

2. Lave e seque as folhas de alface.

3. Descasque e corte as peras ao meio e retire as sementes. Ponha-as em uma panela com água fria e junte o açúcar e a canela.

4. Cozinhe até que as peras fiquem macias, porém firmes. Escorra e fatie as frutas.

5. Disponha as alfaces no fundo do prato e espalhe o queijo e as fatias de pera. Regue com o pesto de hortelã e sirva em seguida.

Falecimentos

*Maria Helena Alkimim Vilhena – 02/01/2014 - Belo Horizonte/MG

*Albina Edna Silva Ferreira – 24/12/2014 – Belém/PA

*A AJUBEMGE foi notificada recentemente.

Centrais Sindicais e movimentos de aposentados boqueiam centro de SP

Protestos em diversas cidades do País foram contra os cortes de direitos trabalhista e previdenciários, expressos nas medidas provisórias nºs 664 e 665

Manifestação das centrais sindicais em São Paulo interditou, na manhã e início da tarde do dia 28 de janeiro deste ano, os dois sentidos da Avenida Paulista, uma das principais da cidade.

O ato foi contra as medidas provisórias nºs 664 e 665, anunciadas no final do ano passado pelo governo federal, que alteram regras para benefícios sociais como pensão por morte, auxílio-doença e seguro-desemprego.



Foto: Arquivo FAP/MG

Representantes das centrais estimaram em 10 mil pessoas os manifestantes. O protesto começou às 9h no vão-livre do Museu de Arte Moderna de São Paulo. Agentes de trânsito bloquearam, por volta das 10h30, o trecho da Avenida Paulista em frente ao museu. Depois de mais de uma hora de interrupção do trânsito, eles saíram em passeata até o prédio da Petrobras e depois para o Ministério da Fazenda, com o objetivo de entregar um documento com críticas às medidas do governo e pedir a revogação das mesmas.

O protesto foi organizado pelas seguintes centrais: Força Sindical, Central Única dos Trabalhadores (CUT), Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil (CTB), União Geral dos Trabalhadores (UGT), Central Sindical (CSB), Nova Central dos Sindicatos de Trabalhadores (NCST) e movimentos sociais.

O deputado Paulinho da Força alertou: "ou a presidente está doida ou acha que só tem idiota do lado de cá" e chamou as medidas de "maldito pacote de maldades".

João Carlos Gonçalves (Juruna), secretário-geral da Força Sindical, disse que os sindicatos defendem que o governo adote fórmulas para melhorar a arrecadação e evitar a retirada de benefícios trabalhistas. Entre as ações, estão o combate à fraude, à evasão de pagamento dos direitos e o aumento da fiscalização.

"As medidas provisórias retiram, na nossa opinião, os direitos dos trabalhadores. Já estamos em negociação com o governo, então, esta manifestação é uma maneira de demonstrar a insatisfação dos trabalhadores, dos movimentos sociais com essas medidas neoliberais", disse Juruna.

Na opinião do sindicalista, as medidas provisórias prejudicam classes de trabalhadores mais fragilizadas. "Não basta diminuir o seguro-desemprego, não basta cortar o abono, porque essas medidas acabam prejudicando principalmente aqueles que conseguem empregos de pequena duração e os jovens que estão pegando empregos de muita rotatividade no nosso país", declarou.

O presidente da UGT em São Paulo, reclama que o movimento sindical foi pego de surpresa pelas medidas provisórias, pois o assunto não foi discutido com os representantes dos trabalhadores. "Este é o momento em que os trabalhadores estão mostrando para a presidenta Dilma que não podemos retroceder nos direitos trabalhistas, temos que avançar", disse ele.

Além das medidas provisórias, outra questão levantada pelo presidente é a pauta trabalhista. "A redução da jornada de trabalho, o fim do fator previdenciário, a correção da tabela do Imposto de Renda são questões que estão afetando o bolso do trabalhador. São reivindicações que temos feito com as centrais sindicais há vários anos. Nunca se mexeu em nada da pauta trabalhista. E agora vem querer mexer na questão do seguro-desemprego, abono, auxílio-doença. Nós não vamos admitir isso não", declarou.

De acordo com Juruna, ocorrerá nova reunião com o governo federal. Os movimentos nacionais de trabalhadores, aposentados e pensionistas exigem a revogação da MPs, cobrando da atual presidente da República que cumpra a palavra dada de não mexer nos direitos previdenciários e trabalhistas "nem que a vaca tussa". Segundo o sindicalista, além de São Paulo, ocorreram mobilizações em Curitiba, Florianópolis, Belém, Salvador, Manaus, Belo Horizonte, Porto Alegre, Fortaleza e no Rio de Janeiro.

Fonte: Informativo da FAP/MG

Altas temperaturas exigem mais cuidados diários

E o verão chegou com tudo, com temperaturas altíssimas, por isso nesta estação é necessário ficarmos ainda mais atentos. Devemos priorizar uma alimentação leve e lembrar de ingerir líquidos para manter o corpo hidratado.

Assim como as gestantes e crianças precisam desses tipos de cuidados, pessoas com mais de 60 anos também necessitam dessa atenção e certos procedimentos para passarem pelo verão de forma saudável.

Quando envelhecemos nosso corpo sofre uma diminuição na capacidade de se adaptar ao calor, algumas doenças podem piorar, e certas medicações podem reduzir a nossa habilidade de suportar o clima quente.

O sol é importante para o idoso, mas é necessário respeitar os melhores horários, nunca entre 10h e 14h. É bom estar atento e usar roupas claras. Comer alimentos leves em pequenas quantidades e mais vezes durante o dia também ajuda a evitar a hipertermia, a desidratação e outros males causados pela exposição ao sol.



Fugindo da hipertermia nas altas temperaturas

A hipertermia acontece quando a temperatura corporal atinge 37,4°C, sendo que a temperatura normal é 36°C. Quando a temperatura do corpo eleva ele utiliza mecanismos para o resfriamento como o suor. Mas os idosos podem ter problemas ao se adaptar ao calor. Alguns sintomas da hipertermia: são câimbras, vômito, tontura, dores abdominais, fraqueza, muito suor ou nenhum, delírios, convulsões e coma.

Evitando a desidratação

O ideal para qualquer pessoa é beber no mínimo dois litros de água por dia. Por isso, quando sair para caminhar é importante levar ou comprar uma garrafa de água. Suco, água de coco e chás ainda podem ser incluídos na dieta. O consumo de alimentos ricos em água também ajuda na hidratação do organismo. Mas cuidado, bebidas alcoólicas fazem o efeito contrário e podem eliminar na urina todo o líquido ingerido.

Seguem algumas boas dicas para cuidar melhor da saúde neste verão:

- Beba muita água durante todo o dia;
- Procure abrigo em lugares cobertos ou em áreas que possuam ar condicionado;
- Se vista com roupas leves e de cor clara;
- Evite atividades cansativas na parte mais quente do dia (entre às 10h e 16 h);
- Use sempre filtro solar, chapéu ou boné ao sair no sol;
- Evite tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem para desidratação;
- Se sentir cansaço, náuseas, tonturas, ou desenvolver dores de cabeça, saia imediatamente do sol, procurando abrigar-se num local arejado, com sombra e beba água imediatamente.

Todos esses cuidados no verão são importantes para que essa estação transcorra não só com sua típica alegria: cheia de vida, férias e festas, mas também com muita saúde e tranquilidade!

Aniversariantes do mês - Março



01 - Arnaldo Silva, José Guidorizzi Netto, Maria José Guimarães Megali, Paulo Grossi, Renilde Maria Costa Vasconcelos, Tereza Alves Teixeira, Zenith Marra de Oliveira Torres

02 - Alvimar Modesto da Silva, Euler Casali, Hélio José de Fátima Miranda, Nair Alves de Araújo

03 - Abgail Furtado Corrêa, Ângelo Ticom, Fernando Viana Fontes

04 - Sebastião Carlos Pereira Filho (Cacau)

05 - Antônia Tannus Dias, Edma Nogueira, Irlei Vasconcelos de Oliveira, José Augusto Antunes Cordeiro, Leda Almeida Moraes Campos, Lívia Cleia Muniz Neves, Maria Helena Silva Figueiredo, Trajano Ribeiro

06 - Almiro Vidal Mendes, Fábio Geraldo Maia, Maria da Conceição Aparecida Oliveira, Maria Marcia Murta, Raimundo de Oliveira, Unisses de Souza

07 - Denise Mesquita Dayrell Carvalhais, Domingos Francisco Xavier, Domiro Inácio, Helenice Rodrigues Gomes Ribeiro, Ilca Rodrigues da Costa, Mario Lúcio Drumond, Sônia Mara Pinto Cruz

08 - Achilles Thardieu Campos, Antônio Marcos Alves da Silva, Ildemar Chaves, João Batista de Souza, Nilza Rosa Pansini

09 - Autelino José Simões, Geraldo Mattos Ladeira, José Grossi de Araújo, José Luiz Crecêncio de Souza, Marcio Augusto do Amaral, Osvaldo Ferreira de Almeida, Pedro Piló

10 - Aguinaldo José do Crato, Ângela Maria Barbosa, Anysie Rosa de Moura Braga, Ciro Guedes Neiva, João Teixeira Lopes,

11 - Denise Costa, Lourimar José de Souza., Miriam Mendes Marini e Souza, Rafael de Oliveira Duarte, Walmir Saulo de Abreu

12 - Ângelo Rocha Russo, Aylton Capello, Dirlene Maria Pedrosa de Andrade, Edgard Magalhães Bastos, Lenormand Matias de Souza, Neli Maria Guimarães Miranda

13 - Darcy Dias de Castro, Francisco Martins San Juan, Juscélia Oliveira Pereira Sant'anna

14 - Antônio Ricardo Zinato, Carlos Eduardo Ferraz Setz, Cleide Xavier Rocha Foureaux, Líliliana Beatriz M Menezes, Matilde Conceição Ceraso, Paulo Medeiros dos Santos

15 - Alayr Dutra de Oliveira, Angelino Gardon Batista, Arthur Eid Salomi, Cacilda Fonseca de Oliveira, César Antônio Teixeira, **Creonise Stivanin Rosa**, Edyr Pujol, Ilca Garcia Gonçalves, Jesus Soares Conde, José Cassio Damas, Layrton Sebastião de Araújo

16 - Ângela Prebianchi Sanchez, Antônio Fernandes Freire de Castro, Antônio Guimarães de Oliveira (Magaiver), Hélio José de Mello, José Elício Muzi da Cruz, José Sudário Júnior, Ronald Mota Abi Saber, Silas Cardoso

17 - Adroaldo Salge, Cícero Silveira, Geraldo Fernandes de Oliveira, Geraldo Vaz de Araújo, Jonas Antunes Ribeiro, Osvaldo de Souza Torres, Sandra Lúcia Moreira

18 - Alberto Gonçalves dos Santos, Eudantes Luiz Ferreira, Marcos Celso Antunes de Andrade

19 - Antônio José de Araújo, Ayres Alves Ferraz, José Adalberto Fialho, José Carlos de Abreu e Silva

20 - Aurecil Cardoso de Oliveira, Daniel Campos de Seixas Oliveira, Dirceu José Rangel, José Ferreira de Freitas

21 - Marília Ribeiro Reis, Wilson Cardoso

22 - Agesilau Neiva Almada, Ivone Moreira Sartori, Maria da Penha Rodrigues Oliveira, Maria dos Santos Ferreira, Marlene Patrocínio Nolasco

23 - Adair Mesquita, Evanyr de Oliveira Costa, Maria das Dores Teixeira, Ovidio Lage Lopes Resende

24 - João Alberto Rodrigues, José Afonso Moura Nunes, Maurício Machado de Souza, Valéria de Lima Caetano Costa Machado

25 - Carlos Cesar Peixoto, José Albino Gama Pinheiro, José Arantes Mourão, José Onofre Moreira, José Valmo dos Santos Souza, Maria Concebida Anuniação e Silva, Mário do Vale, Rafael Neves Maia, Wladimir Dias

26 - Alfredo de Lima Bastos, Braulio Martins de Santana, Dênio Iracy Alves, Joel Toledo Chagas, José Maria Oliveira Franco, José Napoleao Castro Cabral, José Sebastião Rocha, Ronaldo de Castro Brum

27 - Antônio Roberto da Costa, Geraldo Magela de Almeida, José das Neves Couto

28 - João Bosco de Souza Lima, João Gabriel Amorim, José Eduardo Fernandes Grossi, Marciano Capistrano Muniz, Wanda Bessa de Meira

29 - Adelson Eugênio Eller, Martinez Machado Campos, Ricardo Terenzi Neuenschwander

30 - Carmem Lúcia Goursand Macedo, Ivo Jorge de Menezes Júnior, Jane Maria Horta Teixeira, José de Albuquerque Ponte, Nazareno Luciano

31 - Celso Cabral Gimenes, José Seabra Guerra, Milton Acypreste, Tarcísio Ferreira da Costa

Aniversariante premiada

A AJUBEMGE tem o prazer de divulgar o nome da aniversariante sorteada do mês de março: **Creonise Stivanin Rosa**, que reside em **Andradas/MG**, premiada com um cheque de R\$ 150,00.