



JORNAL DA

# AJUBEMGE

“Uma força de vida”

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

ANO 49 - Nº 557 - MARÇO DE 2017

## Ser mulher...

No dia 08 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher. A data nos faz pensar em toda a luta histórica delas, que com bravura e sensibilidade se fazem cada dia mais importantes e valorizadas.

Mas o que define uma mulher? Jeito doce, meigo e maternal? Força, garra e altivez? Raça feminista, doçura submissa, Amélia angelical? O que define uma mulher?

“Ela é uma substância tal, que, por mais que a estudemos, sempre encontraremos nela alguma coisa totalmente nova”, arriscou Tolstói. Talvez sim, mas apenas talvez.

Ser mulher é viver se reinventando, a despir e vestir de novo a própria alma com louvor. É, em meio a tantas iguais, perceber-se inexplicavelmente única, simples e complexa. Completa ausência de nexos, num sexo que, enfim, nada mais é do que a eterna busca pela compreensão de si. E não somos todos assim?

Ser mulher é ouvir com abraço, sorrir com olhos, chorar com espírito e sonhar com ação. É franzir o cenho pra enxergar o que o outro tem de melhor, e a ele estender a mão (ainda que nem sempre a mereça). É ser inacreditavelmente leve, mas carregar um piano de culpa nas costas, movendo montanhas para tornar mais fácil o fardo do irmão.

Ser mulher é ter cólica, angústia e intuição. É olhar para a outra e compreender sua dor, valorizando a beleza crua que só no compartilhamento se descobre singular. É ter guarda-roupas cheio e não ter roupa, é cuidar de si, do velho e do novo, é parir gente, ideia e solução. Ou não.

Não há dia pra se celebrar a existência delas. Exaltá-las é comemorar a vida, lembrar que nelas a vida fere mais fundo e mais fecundo. “E o sexo está nelas, e o mundo está nelas, e a loucura reside neste mundo” (Vinicius de Moraes).

\* Fonte: Revista Bula/Lara Brenner

Toda mulher tem no seu íntimo uma magia própria de fazer acontecer.



Feliz  
DIA  
INTERNACIONAL  
DA MULHER

8 de Março

Saúde da mulher

IR 2016/17

Ata da Assembleia  
de 07/03/2017

Aniversariantes  
de abril

Pág. 2

Pág. 4

Pág. 5

Pág. 6

# A saúde da mulher na terceira idade

Existem diferentes nuances acerca dos cuidados em relação à saúde feminina, principalmente os preventivos, conforme a faixa etária. Elas existem em função das diversas transformações físicas e emocionais no decorrer da vida da mulher. A puberdade, menstruação, vida sexual e conjugal, gravidez, filhos e menopausa, são situações que influenciam seu “status” de ser no meio social.

A partir dos 60 anos, muitas mulheres acreditam que não precisam mais visitar o ginecologista uma vez ao ano.

Isso se deve ao fato de que, com a menopausa, muitas mulheres pensam que esta é uma fase da vida na qual não é mais necessário ter este tipo de preocupação. Afinal, não há mais filhos à vista e a vida sexual fica em alguns casos em segundo plano.

Esse argumento, no entanto, é falso. “As mulheres devem ir ao ginecologista durante toda a sua vida”, aconselha o médico Edmund Baracat, professor titular da Disciplina de Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

O ginecologista tem um papel importante tanto na prevenção como no diagnóstico e no tratamento de doenças durante toda a vida da mulher: na infância, na puberdade, no período reprodutivo, no climatério e na terceira idade.

Com o aumento da expectativa de vida, existe um aumento da atividade sexual após os 60 anos. Alguns estudos mostram que há um pico de infecções por HPV após esta idade. Então, é importante que as mulheres continuem a fazer o Papanicolau, a mamografia. É importante saber que doenças crônicas como cardiopatias, hipertensão ou diabetes também interferem na vida sexual.

A menopausa também deve ser tratada com atenção, pois com a diminuição da produção do estrogênio, a distribuição de gordura corporal também muda e a mulher passa a ter um corpo com formato de pera, acumulando mais gordura na região do quadril, no abdômen e nas mamas. Se ela não cuidar da alimentação e não fizer atividade física, pode haver um aumento de peso que pode prejudicar o coração e outros órgãos.

É importante saber que a vida não regride a partir da menopausa, sendo ela mais uma fase a ser vivida com toda a força e vontade, continuando a ser útil, sem perder a jovialidade e a sensualidade. Com isso, mais pontos para as mulheres, que se fortalecem mais ainda.

Assim, ao atingir os 60, ainda há uma vida inteira a ser vivida. Uma mulher bem orientada, ativa, emocionalmente bem e com uma boa qualidade de vida, tem um horizonte pela frente em todos os sentidos, seja no trabalho, em casa, ou socialmente.



## 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](mailto:ajubemge@ajubemge.com.br)

Visite nosso site: [www.ajubemge.com.br](http://www.ajubemge.com.br)

Diretora Presidente: Maria Lúcia Machado, Vice-Presidente: Helena Lúcia Tarquínio, Diretor Financeiro: Lourival Lelles, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles, Diretor Comercial: Ênio Dias Vieira. Suplentes da Diretoria Executiva: Adilson Martins Pereira, Expedito Noronha Costa, José Alves da Mota Júnior, Frederico de Sousa Neto, Conselho Fiscal (Efetivos): Antônio Lúcio da Costa, Sílvia Caitano da Fonseca, Plínio Buarque Vogas. Suplentes do Conselho Fiscal: José Cássio Damas, 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: 1.800 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. Mauro Lúcio Sabino Silva - Processos trabalhistas**

Atendimento em seu próprio escritório: Av. Álvares Cabral, 344/1406 - Centro/BH. Tel: (31) 3271 3339

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

Atendimento todos os dias da semana (exceto quarta-feira), de 10 às 12h e de 13 às 16h.

**Atendimento de reclamatória de plano de saúde**

Às quartas-feiras, de 10 às 12h e de 13 às 16h.

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

Atendimentos às segundas e quartas, de 8 às 10h, na sala da AJUBEMGE.

**Atendimento de reclamatória de plano de saúde - Às terças e quintas-feiras, de 8 às 10h.**

**- Escritório Marcos André Advogados Associados – Direito Previdenciário/ Processos Judiciais contra o INSS.**

Atendimento nas últimas segundas-feiras de cada mês, de 14 às 16 horas.

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

### Falecimentos

\*Benedito Ubirajara Lobo Monteiro- 27.05.2015 - São Paulo/SP

\*Cesalpino Campos de Abreu - 18.09.2016 - Cataguases/MG

\*José Aristides Ribeiro – 01.11.2016 – Luz/MG

\*A AJUBEMGE obteve conhecimento recentemente

- Vicente de Paula Gonçalves - 01.01.2017 - Pitangui/ MG

- João Carlos Reis Raposo - 05.01.2017 - Mateus Leme/MG

- Geraldo Caetano Teixeira - 05.02.2017 - Pará de Minas/MG

- Vera Sousa Siqueira da Cunha - 10.02.2017 - Belo Horizonte/MG

**A associação manifesta o seu pesar às famílias enlutadas.**

A AJUBEMGE divulga abaixo uma bela poesia enviada pela associada Maria de Lourdes Paganini Tanure:

### ESPERANÇA

O que é esperança?

Um amontoado de esperas risonhas, posto que se sabe da chegada?

Ou um entreposto onde se recarrega as baterias no ponto da confiança e da fé?

O que é esperança?

Uma mão estendida quando não se tem rumo?

Ou um caminho corrente quando a novidade nada exprime e o próprio esperar é um esperar cansado mas com as pernas firmes em um lugar sabido?

Que é a esperança senão um amontoado de expectativas coerentes; baseadas na lógica a mescla de uma certeza implícita, onde estalamos os dedos e nos vemos em sorrisos porque a certeza de que dias melhores existem?

Sendo a esperança uma palavra feminina, vestida com uma saia de muito rodar que se chama fé. Forma-se assim um dueto harmônico de virtudes e tem-se a melhor maneira de se dar o próximo passo.

E Desta forma sem forma, se espera, talvez uma hora, um dia, talvez um mês ou quem sabe um ano, mas com esperança porque ela nos otimiza, nos fortalece.

Não se trata de uma rua sem saída, não se trata de forma descabida, trata-se de esperança. Um sentimento que cura, que limpa e nos fortalece, que faz nossa vida entrelaçar com o incerto na mais pura e tranquila certeza.

**Lupaganini**

A pedido da associada Delvair Assis de Souza, divulgamos o anúncio abaixo:

### Vendo cota da Associação Atlética Bemge - Pampulha

Interessados podem entrar em contato com Rogério, através do telefone: (31) 99254 2732 (Tim) ou (31) 3377 3254.

\*Valor de venda a combinar.



### Organize-se para declarar o seu IR 2017/16

E chega novamente a hora de acertar as contas com o leão. Para não deixar tudo para em cima da hora e não comprometer a sua declaração, organize-se para fazer o seu IR Ano base 2016 – Exercício 2017.

Visando facilitar essa obrigação, contactamos o Sr. Mário Dias Filho, contador da AJUBEMGE, que se dispõe a fazer o trabalho pelo valor de R\$ 85,00 (oitenta e cinco reais), somente para os associados da AJUBEMGE.

Os interessados poderão contatá-lo diretamente pelos telefones:  
(31) 3166-6672, 2527-0838 ou 99335-0659.

Endereço: Rua Ouro Preto, 718- salas 804 e 805 - Bairro Barro Preto



**A Receita Federal começou a receber as declarações do Imposto de Renda de 2017 no dia 02 de março. O prazo para enviar a declaração vai até as 23h59 do dia 28 de abril.**

De acordo com a Receita Federal, deverá declarar, neste ano, o contribuinte que recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70 em 2016. O valor subiu 1,54% em relação ao ano passado, quando somou R\$ 28.123,91 (relativos ao ano-base 2015), embora a tabela do Imposto de Renda não tenha sido corrigida em 2016.

Quem optar pelo desconto simplificado, abre mão de todas as deduções admitidas na legislação tributária em troca de uma dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis, limitada a R\$ 16.754,34, mesmo valor do ano passado.

De acordo com a Receita Federal, também estão obrigados a declarar o Imposto de Renda neste ano:

- Os contribuintes que receberam rendimentos isentos, não-tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma tenha sido superior a R\$ 40 mil no ano passado.
- Quem obteve, em qualquer mês de 2016, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas.
- Quem teve, em 2016, receita bruta em valor superior a R\$ 142.798,50 em atividade rural;
- Quem teve, em 31 de dezembro, a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a R\$ 300 mil.
- Quem passou à condição de residente no Brasil em qualquer mês e nessa condição encontrava-se em 31 de dezembro de 2016.

"É vedado a um mesmo contribuinte constar simultaneamente em mais de uma Declaração de Ajuste Anual, seja como titular ou dependente, exceto nos casos de alteração na relação de dependência no ano-calendário de 2016", informou o Fisco.

Fonte: Receita Federal

## Festa de aniversário da AJUBEMGE 2017

**A equipe da AJUBEMGE está organizando mais uma festa incrível para os seus associados para comemorar mais um aniversário.**

**A festa será realizada em maio deste ano!**

**Fique de olho na próxima edição do jornal com mais informações para garantir o seu convite!**

**ATA DA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE – AJUBEMGE**, realizada no dia 07.03.2017, na sede social da entidade, localizada na Rua Curitiba, nº 689 – salas 403 a 406, em Belo Horizonte, MG, às 10:00 horas, em segunda convocação, por falta de quórum estatutário na primeira chamada às 09:30 horas. Presença de 14 (catorze) associados com direito a voto, conforme assinaturas apostas na lista constante da folha 21, verso do livro de presenças. Convocação: Edital ditado de 10 de fevereiro de 2017, assinado pela Diretora Presidente Maria Lúcia Machado, afixado na mesma data nos locais apropriados da sede social e divulgado através do jornal da AJUBEMGE, nº 556, de fevereiro de 2017, como determina o artigo 8º do Estatuto, encaminhado aos associados por via postal. **PAUTA DOS TRABALHOS:** Discutir e deliberar sobre a escolha dos membros da Junta Eleitoral – observando o disposto nos incisos I e II do art. 42º do Estatuto para Eleição dos dirigentes da AJUBEMGE, mandato de julho/2017 a julho/2019. **COMPOSIÇÃO DA MESA:** Os trabalhos foram iniciados com a leitura da convocação para a Assembleia pela Diretora Presidente, Maria Lúcia Machado. A Presidente convidou o Diretor Comercial, Ênio Dias Vieira, para compor a mesa como Secretário, obtendo a aprovação dos presentes. Consequente, a Presidente explicou que a Junta Eleitoral é formada por 2 (dois) membros indicados pela AJUBEMGE e 3 (três) membros indicados pelos associados. Ademais, esclareceu que na ausência de indicação de membros pelos associados, a AJUBEMGE irá realizar a complementação dos membros da Junta Eleitoral. Deste modo, a Presidente questionou se algum dos presentes, se candidatava para ser membro da Junta Eleitoral. Nesse momento, o Sr. José Osvaldo de Campos, manifestou seu interesse, o que foi aprovado pela maioria. Posteriormente, mais nenhum presente manifestou interesse em compor a Junta Eleitoral, motivo pelo qual a AJUBEMGE irá se incumbir da complementação. Nada mais havendo a tratar, foi encerrada a presente Assembleia Geral Extraordinária cuja ata foi feita e assinada por mim, Ênio Dias Vieira, Diretor Comercial, como Secretário pela Presidente Maria Lúcia Machado.

**Belo Horizonte, 07 de março de 2017.**

A AJUBEGEMGE divulga, após a assembleia, previstas nos seus estatutos, conforme ata publicada acima, os nomes dos componentes da Junta Eleitoral:

- Adenir Alves dos Santos
- Agecir Fernandes Macieira
- Aguinaldo José do Crato
- Amarildo Correa de Lima
- José Osvaldo de Campos

## Aniversariantes do mês - Abril



**01** - Danilo Antonio de Oliveira.

**02** - Augusto Ferraz Neto, Jesus Purcino de Azevedo, Luis Jorge Silva, Maria Aparecida Padua.

**03** - Antonio Atila Goulart, Elza dos Santos Medeiros, Fernando Jose Alves, Ildeo

Conti, Jose Geraldo Kneip, Lea Maria de Castro Nemer, Vera Maria Coelho Duarte.

**04** - Adalardo Beluco Filho, Antonio Marcos Ribeiro de Albuquerque, Carlos Eugenio Silva Ferreira.

**05** - Antonio Carlos da Silva (II), Arles Silva Vieira, Elisabete Cardoso Nunes, Elza Luzia Pinto Ribeiro de Araujo, Joao Furtado, Jose Paulo Antonio Ribeiro, Miguel Ferreira de Carvalho Vieira, Norton Rocha de Souza, Patricia de Urbano Resende, Volusia Rocha Antunes Hermida.

**06** - Jorge Ferreira Leite, Maria da Conceição Fraisleben.

**07** - Daniel da Costa Ferreira, Flavio Faria, Jose Epiphonio Camillo dos Santos, Jose Silva Filho, Manoel Jose Araujo.

**08** - Jamir Lemos, Joana Darc Ribeiro Marinho, Joao Bosco de Araujo, Maria Luria de Souza Pereira.

**09** - Lila Maia de Oliveira, Maria de Lourdes Bonifacio da C. Guimaraes, Marilene Oliveira Alvarenga, Waldea Cascardi de Moraes.

**10** - Jose Maria Araujo.

**11** - Adriana de Souza Costa, Claudia Teresinha D Chaves G. Dolabela, Helena Pereira do Prado.

**12** - Maria Regina de Souza Mendonca, Maristela Soares Tavares, Neuza Maria Teixeira Ruffo, Wilson Chaves.

**13** - Agner Vieira da Costa, Antonio Goncalves, Berlim de Sales, Hermenegildo Mendes, Jose Adao de Jesus.

**14** - Antonio Macedo, Ennio Muniz de Carvalho, Regina Maristela Drumond da Silveira.

**15** - Andrea Cordeiro do Nascimento, Lucio Soares Pereira de Castro, Maria Cristina de B Vilas Boas, Nadia Regina Barbosa de Almeida,

Vantuil Altivo de Paula, Vicente Mario Mendes, Walter Impelizeri.

**16** - Custodio de Assis de Oliveira, Maria Mercedes, Rosa Maria de Lourdes Almeida Salles.

**17** - Alvaro Sabaini.

**18** - Domingos Costa, Maria Violeta Ferreira de Salles, Sueli Consuelo Campos.

**19** - Amaury Cabral Gimenes, Edson Marcio Viegas Lopes, Joao Menezes, Maria Helena de Figueiredo Couto, Valfrido Hermogenes Pedersoli.

**20** - Dilene Schroeder Pimenta, Franklim Barreiro da Silva, Jose Augusto Ribeiro Maia, Jose Luiz Rodrigues Camelo, Pedro Costa Mendes.

**21** - Ana Cristina Lanza Padrao, Iraci Barbosa Curvelo, Neyla Nara Almeida Caldas Otoni, Rubens Prates Macedo.

**22** - Licivaldo da Silva Ivo, Luiz Quirino.

**23** - Cypriano Adalberto Cunha, Denise Maria Simoes Mahe.

**24** - Aloysio Alves Vieira, Geraldo de Magela Lisboa, Ivone Martins Pereira, Maria Teresinha Eleuterio Pinto.

**25** - Jose Manoel de Souza, Jose Penha, Nara Baeta Pereira Hudson, Nerval Barbosa Cardoso, Onofre Jose de Meneses, Vicente de Paula Silva.

**26** - **Danilo Arreguy Mourao**, Ivo dos Reis Cancio, Ubirajara Moraes.

**27** - Elizabeth Silva Ferreira, Jose Fabio Marcondes de Camargo, Mario Jose Varella, Mariza Rodrigues de Souza Camargos.

**28** - Mauricio Teodoro de Sao Jose, Ronaldo Vieira Grapiuna, Teuler Heronio Ruas, Vilma Amancio.

**29** - Emerson Alves de Souza, Jose Lopes Barcellos, Maria Amalia Faical Parenti, Waldemir Carvalho.

**30** - Andre Augusto Campos, Cicero Vale Cardoso, Jose Marcelino Rola Fagundes, Maria de Nazare Rebelo Ferreira.

### Aniversariante premiado

A AJUBEMGE tem o prazer de divulgar o nome do aniversariante sorteado do mês de abril, **Danilo Arreguy Mourão**, que reside em Juiz de Fora/MG, premiado com um cheque de R\$ 150,00.