



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 561 - JULHO DE 2017



## ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Ficam os senhores associados da Associação Nacional dos Aposentados, Pensionistas, Funcionários e Ex-Funcionários do Conglomerado Bemge – AJUBEMGE, não sujeitos aos impedimentos previstos no Art.12º, convocados para comparecerem à Assembleia Geral Ordinária a se realizar às 09h30min. do dia 28/07/2017 (sexta-feira), na sede, à Rua Curitiba, 689, salas 403 a 406, 4º andar, em Belo Horizonte, MG, a fim de – em cumprimento ao disposto no Artigo 57º do Estatuto da AJUBEMGE – dar posse aos integrantes da CHAPA ÚNICA, declarada eleita pela Junta Eleitoral para o biênio 07/2017 a 07/2019.

Após o decurso de 30 (trinta) minutos contados da hora estabelecida para seu início, a Assembleia instalar-se-á com a presença de qualquer número de associados.

Belo Horizonte, 03 de julho de 2017.

**Maria Lúcia Machado**  
**Diretora Presidente**

Candidatos  
Eleições na  
Fundação Itaú  
Unibanco

Pág. 2

Mais uma viagem  
da AJUBEMGE

Pág. 3

Diversos

Pág. 5

Aniversariantes  
de agosto

Pág. 6

# Candidatos nas eleições da Fundação Itaú Unibanco

Conforme noticiado nas últimas edições do jornal “Com Você” e no último número do jornal da AJUBEMGE, as eleições para os Conselhos Deliberativo e Fiscal e dos representantes dos comitês para cada um dos Planos existentes será realizada entre os dias 19 e 27 de julho.

A chapa para os Conselhos da Fundação Itaú Unibanco é única, mas apesar disso é importante que você não deixe de votar. Participe!

No caso dos Comitês o voto define quem são os eleitos. Na **ACMV**, pelo fato de não haver ativos, serão eleitos dois membros efetivos e dois suplentes; os mais votados serão os efetivos e os segundos votados serão os suplentes.

**No PLANO ACMV, os candidatos são: Aginaldo José do Crato, José Mauro de Carvalho, Rubens Prates Macedo, Ubirajara Moraes.**

O critério de votação e classificação para a **Aposentadoria. 002** é o mesmo, com a diferença de serem eleitos apenas um efetivo e um suplente.

### **Para o Plano Aposentadoria 002, os candidatos são:**

- **Cleide Xavier Rocha Foureaux** - Associada da AJUBEMGE e administradora de empresa. Ingressou no BEMGE em 1981, trabalhando como secretária executiva da presidência. Em 1991 foi cedida à FASBEMGE onde trabalhou preferencialmente na área de saúde, sempre observando os direitos e deveres referentes aos usuários dos planos de aposentadorias.

Após sua aposentadoria, trabalhou de janeiro/2010 até 2016 na AJUBEMGE, onde conheceu bem e acompanhou assuntos afetos a regulamentação das aposentadorias ACMV e 002, e atuou na área de saúde. Foi do Conselho Fiscal da BEMGEPREV de 2010 até a unificação da Fundação Itaú Unibanco e a partir de Janeiro de 2016 é Conselheira Deliberativa da Fundação Itaú Unibanco.

- **Laiz Maria Martins Lannes**: Associada da AJUBEMGE, advogada, admitida na FASBEMGE como secretária do presidente Messias Caetano Neto, participou dos trabalhos de implantação da aposentadoria 002. Foi para a área operacional como gerente de negócios e posteriormente, após a sua aposentadoria, elegeu-se Conselheira Fiscal da Fundação Itaú Unibanco e da BEMGEPREV.

- **José Luiz Gamaliel Pinto**: MBA Executivo Internacional. Último cargo exercido: Superintendente Comercial de Agências.

## 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

### Venha passar um fim de semana na cidade de Conservatória

A próxima viagem da AJUBEMGE, entre os dias 02 e 05 de novembro, será para a cidade de Conservatória (município do Rio de Janeiro), famosa por suas serenatas que embalam as noites do fim de semana, quando músicos e turistas saem pelas ruas emolduradas por prédios coloniais entoando cantigas de amor e recitando poemas. É um paraíso onde tudo lembra música.

Um agradável tributo ao passado, principalmente quando acontecem essas serenatas, uma grande confraternização musical e um verdadeiro movimento de preservação cultural.

Além disso, no domingo pela manhã (05/11) visitaremos a fazenda Ponte Alta onde participaremos de um Sarau musical acompanhado de um almoço típico. Aproveite esta oportunidade para confraternizar com os seus amigos da AJUBEMGE.



Período: 02 a 05 de Novembro

Valor: R\$ 1.050,00 por pessoa em apartamento duplo.

Condições de pagamento: 5 vezes de R\$ 210,00 - Primeiro cheque para 20/08/17.

Suplemento para apart. individual: R\$ 420,00 (5X R\$ 84,00)

Reservas: secretaria da AJUBEMGE

**Vagas limitadas!  
Garanta já o seu lugar!**

### Viajar é preciso!

Viajar é realmente uma das oportunidades mais incríveis que temos na vida de abrir os olhos da alma. É expandir a energia e conectá-la com tudo o que o mundo pode oferecer.

Viajar é preciso porque saímos do nosso mundo e vemos outras possibilidades de ser. Outras realidades, outras maneiras, outros costumes, outras culturas...

E isso contribui para sermos menos preconceituosos, sermos mais humildes e mais empáticos com o próximo.

Viajar é preciso porque o mundo é muito maior do que você imagina e milhões de coisas você só poderá sentir, tocar ou experimentar, se sair da sua bolha e experimentar ir. Simplesmente ir.

Viajar é preciso porque te enriquece. Você gasta dinheiro mas ganha em todos os sentidos: mentalmente, visualmente, energeticamente, organicamente. Viajando você se propõe a conhecer e viver coisas e situações que contribuem para seu crescimento pessoal e experiência de vida.

### Imposto de Renda Parcelamento - 4ª Quota

Para quem não optou pelo débito automático das quotas do Imposto de Renda - PF 2016/2017, o pagamento da 4ª quota, através de Darf \_item 04 - código 0211\_, até a data do vencimento (31.07.17), terá os acréscimos legais de juros de 2,74% (dois vírgula setenta e quatro por cento) devendo esse montante constar do campo 09 do Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF).

## Cuidados com a saúde no inverno

Com a queda das temperaturas nesta época do ano, as pessoas precisam ter cuidados redobrados com a saúde, especialmente na terceira idade.

Algumas dicas especiais podem te ajudar a prevenir algumas doenças durante o tempo frio, confira:

1. Alimentação equilibrada e hidratação. Uma alimentação equilibrada, repleta de frutas, vegetais e fontes de proteína ganha maior importância durante o inverno. O corpo precisa das calorias dos alimentos para manter a temperatura e das vitaminas das frutas e vegetais para combater as infecções. E beber um litro e meio de água por dia é tão importante como comer adequadamente. Esta água pode ser ingerida na forma de chás, infusões, sopas ou caldos. Dê preferência a bebidas quentes para ajudar a manter o calor corporal. Deve ainda evitar a ingestão de bebidas alcoólicas que fazem com que o corpo perca temperatura devido à dilatação dos vasos sanguíneos.

2. Vestir roupa e calçado quente e com bom isolamento térmico. Quando está frio deve procurar preservar a temperatura corporal, evitando a exposição prolongada ao frio e vestindo roupa confortável e quente antes de sair de casa. Proteger a cabeça e pescoço com gorros e cachecóis é essencial. Os sapatos devem ser quentes e confortáveis.

3. A vacinação contra as infecções respiratórias é essencial, em particular para os idosos portadores de doenças crônicas. **As vacinas da gripe e da pneumonia são as mais recomendadas.**

4. Exercício físico em vez da lareira. O exercício físico recomenda-se não só porque contribui para a manutenção da integridade dos movimentos e para a saúde cardiovascular mas também porque produz calor e ajuda a manter a temperatura corporal. Mesmo sem sair à rua, tente manter a atividade física dentro de casa, subindo e descendo escadas ou caminhando no corredor, por exemplo. O calor gerado pelo exercício é preferível aos sistemas de aquecimento, que são uma das maiores ameaças à segurança dos mais velhos nos dias mais frios.

5. Atenção à medicação - Sempre que o seu médico lhe receitar um medicamento, faça perguntas. Como se chama, para que serve, qual é o efeito, como se toma, quanto tempo dura o tratamento e se há efeitos secundários a ter em conta. Este conselho é válido para o ano inteiro, mas em particular para o inverno. Se tem uma doença crónica e toma medicamentos diariamente, tenha essa medicação em conta antes de tomar qualquer outro fármaco. Se o tempo frio trazer uma constipação ou mais dores articulares não ignore estes sintomas, fale com o seu médico.

**Cuidados No Inverno**  
\* Dicas para manter a saúde no frio

Beba bastante líquido	Tenha uma alimentação balanceada	Faça exercícios físicos diariamente	Mantenha o sono em dia

### NOVOS ASSOCIADOS

- Ronan Eustáquio Ferraz Ruas – Montes Claros/ MG
- Maria Alves de Lima e Silva – Belo Horizonte/MG

### 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

Atendimentos 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

- Jercy de Almeida e Silva - 22.05.2017 - BH/MG
- José Edson da Silva - 31.05.2017 - São Paulo/SP
- Ari Ferreira Brasil – 15.06.2017 – Divinópolis/MG.

A associação manifesta o seu pesar às famílias enlutadas.

### Receita de inverno

#### Sopa de grão-de-bico picante



#### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 cebola picada, 5 dentes de alho picados, 2 tomates sem pele e sem sementes picados, 1 cenoura picada 1/4 colher (chá) de pimenta-calabresa, 1 colher (sopa) de cominho (alcarávia ou kummel), 1/2 colher (chá) de curry (ou caril), 800 gramas de grão-de-bico em conserva, 1 litro de caldo de legumes, 3 colheres (sopa) de manjeriço picado, 3 colheres (sopa) de suco de limão, 3/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado e sal a gosto

#### Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho.

Acrescente o tomate e a cenoura e tempere com a pimenta, o cominho, o curry e o sal.

Adicione o grão-de-bico e, aos poucos, o caldo de legumes. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo brando (160 °C).

Deixe esfriar um pouco e passe metade da sopa no liquidificador. Volte à panela, tempere com o manjeriço, o suco de limão e deixe levantar ferver.

Sirva a sopa em seguida, com o queijo parmesão.

### Mais sobre as Eleições na Fundação Itaú Unibanco

**Dúvida:** Só posso votar em um Plano, mas faço parte de dois: ACMV e 002. Como escolher?

**Resposta:** Conforme critério da Comissão Eleitoral, como consta no site da Fundação, você deve votar naquele Plano do qual recebe o maior valor referente a sua aposentadoria. Se recebo mais da ACMV do que da 002 voto no Plano ACMV e vice-versa.

## Aniversariantes do mês - Agosto



**01** - Edson Custodio Vaz de Melo, Gelson Mendonca Rodrigues, Joao Batista Mendonca Rodrigues de Menezes, Jose Geraldo de Carvalho, Rubens Carlos da Silva.

**02** - Alexandra Maria Goecking de Araujo, Amadeu Imidio de Oliveira, Carlos Afonso Biancarde, Jirson Bispo dos

Santos, Joao Batista Monteiro, Jose Affonso da Silva, Maria Lucia Machado.

**03** - Carlos Ristoris, Levy de Oliveira Martins, Marcial Silva Souto.

**04** - Antonio Roberto Vieira, Gil Vaz Mourao, Jose Fidelis Dias Guimaraes, Josefino Souza Mendes Junior, Luiz Carlos da Silva Julio, Renato Brainer Silva, Sirio Rossi.

**05** - Joel Eduardo Alves Peito, Jose Batista Marra Junior, Maria de Nazareth Teixeira Souto, Olinto Osvaldo Diniz, Rosalvo Correa, Vera Lucia de Almeida Silva.

**06** - Aloysio Paulo de Oliveira, Eduardo Jose Carmindo dos Santos, Jose Lucio de Oliveira Junior, Julio Cesar Falcao da Graca, Vania Elizabeth Marques de Souza.

**07 - Alzira da Silva Spalado**, Benedito Honorato Filho, Doir Pereira Pinto Coelho, Elbete Geraldo de Faria, Elton Lopes Rabelo, Geraldo Afonso Veloso, Helvecio Pires Rocha Souza, Laiz Maria Martins Lannes, Maria Geralda da Silva Lomeo, Maria Lucia Oliveira Mazoz, Roldao da Rocha.

**08** - Elza Toledo Henriques, Joao Ribeiro Filho, Jose Eustaquio Caldeira Nunes, Maria Rosimeire Flausino, Myriam Moreira Salles, Neusa Maria de Oliveira, Virginia de Fatima Gott.

**09** - Geraldo Dupim Batista, Geraldo Veriano Alves, Jonair Alves de Oliveira, Luino Gonzaga Soares, Luiz Alberto Daldegan Franca, Maria das Mercedes Starling Oliveira, Mario Elysio Lanna, Valdir Souza Pereira, Vitalino de Souza Pimenta.

**10** - Geraldo Alves do Nascimento, Maria de Lourdes Cerqueira Siqueira.

**11** - Alvimar Silveira de Paiva, Aridalton de Souza Moreira, Celso Barbosa de Assis, Cosme Damiao da Costa, Elzenita Ruth de Aguiar, Flavio de Almeida Cardoso, Jose Roberto Oriente, Maria Elvira Reis Guaracy, Marieta Nogueira.

**12** - Jose Carlos Araujo Maciel, Paulino Simoes Caiafa.

**13** - Antonio Carlos Veloso, Elizabeth dos Reis, Francisco de Assis Goncalves, Geraldo Ferreira das Neves, Gizele Vany Gonzaga de Almeida, Jose Maria Lourenco, Orazilio Leali, Suely de Magalhaes Rangel, Wilma Soares Lima.

**14** - Jose Mario Almeida, Jose Roberto Saldanha, Maria

Auxiliadora Marques de Castro, Maria de Araujo Costa.

**15** - Elzina Ramos Freitas, Manoel Antonio Martins, Manoel Martins Zago, Margarida Maria Ferreira, Maria Aparecida Duarte dos Santos, Primo Giovannini.

**16** - Elizabeth Cerqueira Prata, Juarez Pinheiro de Lacerda, Juracy Roque dos Santos, Mirtes Mendonca de Carvalho.

**17** - Antonio Lucio da Costa, Clarinda Rondon Rossi, Hilda Ribeiro dos Santos, Jose Vieira Valladares, Maria Helena da Cruz German, Ronaldo Loesch, Ruy Machado de Lima.

**18** - Gerson Oliveira, Paulo Afonso Martins de Oliveira, Therezinha Gomes dos Santos Araujo.

**19** - Ana Maria de Jesus Oliveira, Enir Magalhaes Resende, Luiz Fernandes Bulhoes, Mario Roberto Rebello.

**20** - Jose Antonio de Assunção, Nilson Goncalves Schuffber, Paulo de Nazareth, Raimundo Dias Filho, Wander Costa.

**21** - Alfredo Justino da Silva, Jose Carlos Brega, Monica Tavares.

**22** - Maria de Lourdes Couto Rocha, Reynaldo Gomes Santos.

**24** - Carlos Fernando Davi de Melo Coelho, Maria do Carmo Almeida Marcal, Mary Martins de Souza, Myrla Neves Fortini, Olimpico de Melo Rocha.

**25** - Benedito Batista Filho, Brasil Coelho Cyrino, Jose Guilherme Simao Souza, Neide Lacerda Botelho de Araujo.

**26** - Erotildes Gomes Bernardes, Fernando Cassimiro, Luciano Hercules Freire, Marcio Bispo do Nascimento.

**27** - Antonio Carlos Batista Tavares, Marlene Luiza de Oliveira e Silva.

**28** - Alice Maria de Paula Galdino, Alma Rubens Gomes de Oliveira, Alonso Rodrigues Martins, Ari Ferreira Brasil, Helvio Felicori, Jose Gonzalez de Almeida, Lever dos Santos Costa, Maria Alice da Pieve Mendanha, Maria Emilia de Mesquita Moraes Lopes, Niljane Nogueira.

**29** - Domingos Matias, Humberto de Campos Carvalho, Luiz Eduardo Barbuto, Mario Cunha.

**30** - Altair Correa, Jose Geraldo de Oliveira, Maria Cristina Fiuza Saldanha, Ulisses Araujo Goncalves.

**31** - Manoel Carmo da Silva Arantes, Maria das Gracas Mendes Goulart Muller, Marli Ribeiro Rosa Almeida, Nelson Candido Barbosa, Reinaldo Dornellas Brum, Walkiria Albertina Guimaraes.

### Aniversariante premiada

A AJUBEMGE tem o prazer de divulgar o nome da aniversariante sorteada do mês de julho, **Alzira da Silva Spalado**, que reside em São João do Meriti - RJ, premiada com um cheque de R\$ 200,00.