



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 563 - SETEMBRO DE 2017

Como se preparar para o pente fino do INSS nas aposentadorias por invalidez

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) começou a enviar no dia 25 de agosto, as cartas de convocação para aposentados por invalidez que passarão por revisão do benefício.

Nesta primeira etapa, serão convocados 22.057 de um total de 1.004.886 de aposentados por invalidez com menos de 60 anos que estão com o benefício sem revisão há mais de dois anos.

Os segurados com mais de 60 anos que recebem aposentadorias por invalidez estão isentos da perícia e têm seus benefícios garantidos de forma definitiva.

Também estarão isentos agora quem recebe aposentadoria por invalidez há pelo menos 15 anos e tem mais de 55 anos. Essas pessoas estavam sendo chamadas na operação pente-fino, mas agora passaram a ser dispensadas. A medida vale mesmo que o segurado tenha começado a receber primeiro o auxílio-doença nesse período.

Também foi alterado, na MP, o tempo de carência para quem perdeu a qualidade de segurado. Essas pessoas terão de pagar mais seis contribuições para voltar a ter direito aos auxílios por incapacidade ou cinco, no caso de licença-maternidade.

Os novos prazos são, praticamente, metade do que havia pedido o Governo no texto inicial e que foi modificado no Congresso Nacional. Antes da MP, eram exigidas quatro contribuições para o auxílio-doença e três para o benefício destinado às mães.

Quem receber a carta de convocação deve entrar em contato com o INSS pelo número 135 em até cinco dias corridos (exceto domingo) e agendar a perícia. Quem não fizer o agendamento terá o benefício suspenso.

A partir da suspensão, são contados 60 dias para que se marque a perícia. Se o agendamento for feito nesse prazo, o benefício é liberado até a realização da perícia. Passados os 60 dias sem que o beneficiário se manifeste, o benefício será cancelado.

É importante lembrar que o segurado deve estar com os dados atualizados para não ter surpresas no futuro.

Se o benefício for cortado por conta de dados desatualizados, o segurado deve se dirigir a agência da Previdência Social e com os documentos em mãos, tentar agendar a perícia e reaver o benefício mensal. Caso não tenha sucesso, pode ingressar na justiça para restabelecer os pagamentos, inclusive os possíveis atrasados.

É recomendado e de direito do segurado, ao se submeter a perícia ter ao lado um perito assistente (médico, fisioterapeuta, psicólogo, clínico, etc), contratado por ele para defender seus interesses.

A previsão é de que as primeiras perícias médicas comecem em setembro, levando em conta os prazos de entrega das correspondências. Segundo o ministério, a conclusão do processo de revisão tem prazo legal até dezembro de 2018.

Documentos - Em razão do curto prazo, especialistas em direito previdenciário alertam que o segurado deve já se organizar para afastar qualquer risco de perda do benefício. É recomendado levar documentos pessoais, como RG e CPF, além de toda a documentação médica que ateste a incapacidade, como atestados, laudos, receitas de medicamentos e exames. Os laudos anteriores também devem ser incorporados na documentação para comprovar a manutenção da incapacidade, além de que deve tirar cópias de todos os documentos que serão levados no dia da perícia.

Viva a
Primavera

Pág. 2

O poder da meditação
na saúde

Pág. 3

Governo pagará
PIS/PASEP
para maior
idade

Pág. 4

Aniversariantes
de outubro

Pág. 6



Seja primavera

Em todo o mundo, a primavera é a estação que representa a mudança e a esperança. O inverno nos deixa mais recolhidos com seus dias curtos e longas noites. Na época das flores, a vida se torna mais colorida e não é em vão que inúmeros estudos apontam mudanças de humor nas pessoas nesta época.

Não há estação mais bonita que essa. Agora é o momento mais propício para aguçar nossa sensibilidade através de todos os nossos sentidos, hora de curtir a natureza, parar para refletir, prestar mais atenção às pessoas, rever valores e aumentar a fé.

A explosão da natureza na primavera não deve passar em branco. Saia para caminhar num parque, faça um piquenique como nos velhos tempos, preste atenção às árvores floridas, vá em um concerto de música. Sorria!

Nos últimos tempos temos embrutecido nossas vidas, corrido muito e nos estressando com este mundo louco em que vivemos. Agora é um tempo de repensar nossas prioridades para dar espaço às coisas essenciais da vida, como curtir mais a família, reatar as velhas amizades, esquecer as ofensas... É tempo de passar por cima das pequenas coisas, pensar grande e com positividade.

Primavera significa começo, tudo brota e rebrota, a natureza renasce. Que tal aproveitar esta estação tão bonita e fazer também um novo ciclo em nós?

Que tal aproveitar a estação colorida para treinar a nossa atenção na natureza, na beleza das flores e no cheiro da chuva... façamos um esforço também para prestar mais atenção no que os outros falam, na opinião alheia, na diversidade humana...

Vamos entrar em total sintonia com esta estação que está começando e que ela faça brotar em nós uma pessoa melhor, mais centrada em valores e princípios elevados, mais respeitosa, mais gente.

Sintonize-se com a primavera e com o Sol que muda o tom de sua cor!

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

Diretora Presidente: Maria Lúcia Machado, Diretora Vice-Presidente: Laíz Maria Martins Lannes, Diretor Financeiro: Randas Costa Zanotti, Diretor Administrativo: Maurício Teodoro de São José, Diretor Comercial: Antônio Barsand de Leucas, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles

Conselho Fiscal – Efetivo: Gerson de Assis Morais, Lourival Lelles e Plínio Buarque Vogas

Suplentes da Diretoria Executiva: Adair José de Souza, Antônio de Pádua Netto, Geraldo José Bahia Sudário, Joel de Assis Morais, Hercílio Antônio de Almeida e Herci Fonseca Barbosa

Suplentes do Conselho Fiscal: Albertino Couto Ferreira, José Gregori Júnior, Reinaldo Vilela Monte Raso

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

Os benefícios da meditação também na terceira idade

Adquirir bons hábitos deve ser uma prioridade em qualquer fase da vida, permitindo maior bem-estar e longevidade. Nesse sentido, a meditação para a terceira idade pode contribuir de maneira significativa, trazendo diversos benefícios para a saúde física e mental.

Aproveitar o tempo livre para se dedicar a atividades prazerosas e saudáveis faz com que a pessoa usufrua de uma boa qualidade de vida, sem dar espaço a doenças recorrentes como a depressão.

Confira a seguir alguns dos benefícios que a meditação pode proporcionar.



1. Melhora a respiração

Os exercícios de respiração constituem uma das bases da meditação, garantindo maior concentração e relaxamento. É fundamental que a pessoa consiga concentrar-se para atingir o estado de meditação.

Para isso, procure desligar-se dos fatores externos e encontrar um lugar calmo e uma postura confortável. A partir de então, uma boa dica é focar na repetição do movimento respiratório lento e profundo.

Fazendo isso por alguns minutos todos os dias, é possível adquirir prática e disciplina para começar a progredir. Apesar de na internet existir diversas videoaulas, procurar uma aula ou atividade em grupo também pode ser uma boa opção.

2. Corrige a postura

Sabe aquela história de que quando fazemos algo correto é que percebemos o quanto estava errado antes? É mais ou menos isso que acontece. A prática da meditação exige uma boa postura, com a coluna vertebral ereta e alinhada.

Logo, com o tempo a pessoa se acostuma a manter o corpo dessa forma, sem sentar errado ou andar curvado. Com isso, o idoso pode desfrutar da redução de dores e outras complicações posturais comuns nessa fase – se for associado com a prática de exercícios físicos os ganhos são ainda maiores.

3. Afasta algumas doenças

A mente tem um grande poder sobre todo o resto do corpo e, quando ela se encontra em desequilíbrio, o excesso de hormônios como cortisol e adrenalina acaba atingindo as células de defesa.

Em vista disso, as pessoas ficam mais vulneráveis a determinados males e doenças. Para quem sofre de hipertensão, por exemplo, é um ótimo negócio já que o estresse pode ser responsável por aumentar a pressão arterial.

Outra vantagem é que durante a prática estimula-se a produção da enzima telomerase – capaz de ativar o sistema imunológico e atuar a favor da longevidade das células.

4. Dá mais disposição

Um estudo da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) com idosos que passaram a praticar a meditação indicou, entre outros resultados, que muitos deles relataram que se sentiam mais dispostos.

Isso ocorre pois a diminuição da frequência cardíaca e o relaxamento proporcionado ao corpo acaba irrigando mais o cérebro. Com isso, há um aumento na concentração de hormônios ligados a sensação de bem-estar, como dopamina e serotonina.

Consequentemente, as pessoas tendem a se sentir menos estressadas e com mais disposição no dia a dia. Inclusive, até o desempenho nos estudos e no trabalho pode melhorar. No caso dos idosos, eles conseguem ter mais atenção para realizar as tarefas diárias, sendo que até a memória é beneficiada.

5. Promove maior equilíbrio emocional

Meditar também é um ato de buscar mais paz, tranquilidade, autoconhecimento e sabedoria para a vida. A mente é constantemente trabalhada para desviar pensamentos negativos, medos, ansiedade, entre outros.

Esse maior controle permite que as emoções e os problemas cotidianos sejam amenizados, promovendo um maior equilíbrio emocional. Essa é uma grande vantagem na terceira idade, que pode ser conturbada por questões como a Síndrome do Ninho Vazio ou a ociosidade da aposentadoria.

Fonte: VidaLar Saúde

Governo federal vai liberar saques do PIS/Pasep para idosos

O governo federal confirmou nesta quarta-feira (23) a liberação para saques de R\$ 15,9 bilhões do PIS/Pasep para cerca de 7,8 milhões de idosos.

A informação foi confirmada no início da tarde pelo ministro do Planejamento, Dyogo Oliveira, em cerimônia no Palácio do Planalto.

Serão beneficiados homens com 65 anos ou mais e mulheres com 62 anos ou mais. O calendário de saques começa em outubro próximo, mas ainda será detalhado pelo governo. Em junho de 2016 o saldo médio por cotista era de R\$ 1.187, sendo que a maioria deles possuía ao menos R\$ 750 a ser resgatado.

Para saber se tem saldo no PIS/Pasep, os trabalhadores da iniciativa privada devem procurar a Caixa Econômica Federal (agente operador do PIS) e, os servidores e empregados públicos, devem recorrer ao Banco do Brasil (agente operador do Pasep).

No caso dos cotistas já falecidos, os herdeiros terão direito aos recursos do PIS/Pasep.

A medida se assemelha ao saque das contas inativas do FGTS, que injetou neste ano cerca de R\$ 44 bilhões na economia.

Pela legislação atual, os cotistas só poderiam efetuar os saques do PIS/Pasep nos seguintes casos: aposentadoria; idade igual ou superior a 70 anos; invalidez (do participante ou dependente); transferência para reserva remunerada ou reforma (no caso de militar); idoso e/ou portador de deficiência alcançado pelo Benefício da Prestação Continuada; participante ou dependente acometido por neoplasia maligna, vírus HIV ou doenças da Portaria Interministerial MPAS/MS nº 2998/2001; ou morte, situação em que o saldo da conta será pago aos dependentes ou sucessores do titular.

De acordo com o governo, são participantes (ou cotistas) do Fundo PIS/Pasep somente os trabalhadores de organizações públicas e privadas que tenham contribuído para o Pasep ou para o PIS até a data de 04 de outubro de 1988, e que não tenham efetuado o resgate total de seus saldos junto ao fundo.

Os trabalhadores que começaram a contribuir após essa data não possuem saldos para resgate junto ao fundo.

A MP permite que os recursos sejam disponibilizados em folha de pagamento ou em depósito automático em contas correntes ou poupança. O governo informou ainda que vai haver uma campanha para divulgação da medida, já que muitas pessoas que têm direito ao saque não se lembra mais ou mesmo já morreram.

O Fundo PIS/Pasep, de acordo com o Tesouro Nacional, resulta da unificação dos fundos constituídos com recursos do Programa de Integração Social (PIS), para trabalhadores do setor privado, e do Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (Pasep), de servidores públicos.

Ao final do exercício 2015/2016, o Tesouro Nacional informou que aproximadamente 24,8 milhões de trabalhadores ainda possuíam recursos junto ao fundo. O patrimônio do fundo, no final do ano passado, estava em R\$ 28,11 bilhões.

Os objetivos originais do PIS e do Pasep são: integrar o empregado na vida e no desenvolvimento das empresas, assegurar ao empregado e ao servidor público o usufruto de patrimônio individual progressivo, estimular a poupança e corrigir distorções na distribuição de renda e possibilitar a paralela utilização dos recursos acumulados em favor do desenvolvimento econômico-social. Conforme a legislação em vigor, de acordo com informações do Tesouro Nacional, as contas individuais são atualizadas pela Taxa de Juros de Longo Prazo (TJLP), atualmente em 7% ao ano, creditadas de juros anuais de 3% sobre o saldo atualizado, e creditadas de uma parcela do resultado líquido adicional das operações realizadas com recursos do Fundo.

Fonte: G1

Nova associada

- Maria do Perpetuo Socorro Leite – BH/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

Ziléa Avelar Pereira – 02.08.2017 – Belo Horizonte – Minas Gerais

- Delmar Mendes dos Reis - 20/08/2017 - Belo Horizonte - Minas Gerais

Bingo!

A AJUBEMGE está organizando uma tarde de bingo para os seus associados. A ideia é trazer entretenimento e muita diversão neste encontro de grandes colegas.

Fique atento que em breve publicaremos a data e horário deste evento.

Prepare-se!

O jornal da AJUBEMGE tem um espaço só para você, associado!

Em cada edição deste jornal, a AJUBEMGE oferece um espaço para que seus associados possam participar enviando cartas, emails, acontecimentos, comemorações, homenagens, fotos, poesias, receitas...

Se você comemorou seu aniversário ou bodas, envie pra nós!

Lançou um livro, nós apoiamos você na divulgação neste espaço!

Em caso de dúvidas sobre conteúdo, entre em contato conosco: email: ajubemge@ajubemge.com.br

Regularização de cobrança de mensalidades

Comunicamos que devido a mudança da Diretoria da AJUBEMGE ocorrida em agosto de 2017 e em decorrência do processo de regularização da documentação junto ao cartório e ao banco Itaú, houve um atraso na cobrança da mensalidade referente ao mês de agosto.

Efetuaremos a cobrança relativa do mês de agosto juntamente com a de setembro.

Contamos com a compreensão de todos,

Diretoria da AJUBEMGE

Imposto de Renda - Parcelamento 6ª quota

Para quem não optou pelo débito automático das quotas do Imposto de Renda -IRPF 2016/2017, o pagamento da 6ª quota, através de DARF - item 04 - código 0211, até a data do vencimento (29/09/17), terá os acréscimos legais de juros de 4,34% (Quatro vírgula trinta e quatro por cento), devendo esse montante constar do campo 09 do Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF).

Aniversariantes do mês - Outubro



01 - Ana Lucia Souto Morais, Nilton Americo Cabral Pereira.

03 - Nelzito Barbosa Cardoso.

04 - Edmar Fernandes Ferreira, Eduardo de Melo Gomes Ribeiro, Francisco Assis do Nascimento, Francisco de Assis Teles Zimerer, Lauro Machado

Faria, Solange Amarilia de Almeida.

05 - Lina Mara Cachapuz, Maria Alice Ferreira de Souza, Rubens Evangelista.

06 - Alcebiades Campbell Filho, Jany do Carmo Lopes Navarro, Jose Luiz Baltazar, Maria do Rosario Jacob Bezerra, Maria Luiza Ribeiro Leal, Zilma Maria da Silva.

07 - Adriana Mendes de Carvalho, Benedito Alves, Bernardo Augusto Calmon Maciel, Jurandy Uffer de Freitas, Mauri Monteiro, Roni Sampaio Zillig, Vera Lucia Pereira Damasceno, Zilda do Rosario dos Santos.

08 - Heloiza Carmo Ferreira, Jaime Geraldo Veloso Carneiro, Jair Ribeiro da Silva, Jose Brandao Damasceno Murca, Marcos Correa da Costa, Rosa Luiza da Silva, Vanessa Caputo Dutra de Oliveira, Walter Braganca Rezende.

09 - Antonio Carlos Gomes Crespo, Eliete Nunes Coelho, Geraldo Luiz Goncalves, Jose Vicente Pinto, Milton Santana Plastino, Rui de Castro Alves, Walter Ribeiro de Carvalho.

10 - Ayrton Gomes, Osmar Marcelino Souza.

11 - Auta Isla Canedo Goncalves da Silva, Eduardo Augusto de Oliveira, Lia Puls do Amaral, Maria Anesia de Jesus Lucowicz Costa.

12 - Aurelino Boscati Filho.

13 - Adair Jose de Souza, Altacir Souza Goncalves, Angela Jesuina de Jesus, Ione Machado Ruella, Mario Roberto Soares Pacheco.

14 - Beatriz Tadeu Jonusan, Bolivar Gouvea da Costa Soares, Dilene Penoni Mattos, Humberto Mendes Braga, Ildeu Dias da Silva, Manoel Rodrigues de Oliveira, Silas do Carmo, Vera Lucia Rodrigues Biaggini.

15 - Francisco de Paiva Lima.

16 - Amalia Rosa Atti Bello, Analia Moreira Rocha, Helber Wendling Cardoso, Ieda Brum Lugao, Maria Aparecida Teixeira Amorim Borges, Maria Carolina da Cruz Ferreira, Stael Maria de Carvalho Pereira.

17 - Arides de Souza Cardoso, Carlota Maria Almeida Moraes, Francisco Antonio de Carvalho, Hilton Franca Moraes, Maria Aparecida Rossi Alves Faria, Rosania

Valeria Bigonha Ruffato, Walkiria Maria Costa Souza Rodrigues.

18 - Arthur Paraiso de Miranda, Elizabeth do Rosario Guedes Fernandes, Geralda de Oliveira Melo Medeiros, Helio Vianna, Joao Alberto Guardieiro, Joao Antonio Gomes Pereira de Lyra.

19 - Aylton Hoffman, Delcio Pinto da Silva, Ireni Oliveira Silveira, Laercio Teixeira Vitorino, Sandoval Garcia Carvalho, Tania Cristina Ramos da Cruz.

20 - Antonio Caldeira Luz, Elian Gualberto da Fonseca, Francisco Otavio de Assis Barbosa, Geraldo Zola Ribeiro de Melo, Maria de Fatima Mendonca Silva, Waldemar Barbosa de Oliveira

21 - Murilo Pilo Veloso.

22 - Amilcar Almeida, Luiz Canfora Netto, Neilton Jose dos Santos, Roberto Simoes Coutinho, Zilma Conceicao do Valle Silva.

23 - Joel de Oliveira, Jose Carlos Pacheco, Laize de Lourdes Paixao de Castro, Leda Maria Ferreira de Andrade, Maria Aparecida Pereira, Maria das Dores Camargos, Nair Pimenta de Aguiar.

24 - Joao Pereira de Vasconcelos, Joaquim Salles Guerra, Magda Maria Fagundes da Rocha, Maria da Conceicao de Melo Rosa, **Maria Marta Dolabela Soares**, Norberto Moreira Rebordoes.

25 - Pedro Coelho Ferreira Rabelo, Rui da Silva Figueiro, Terezinha Barbosa Rodrigues.

26 - Frederico de Paula Neto, Joao Eustaquio Rodrigues, Maria Olimpia Marques Ferreira, Mauro Peres Macedo.

27 - Eva Moreira Magalhaes, Geraldo Viana Filho, Idalina de Oliveira Mello, Nelson Jose Luzia.

28 - Domingos Eufrazio de Almeida, Fabio Eduardo Justiniano Costa.

29 - Gilcelina Xavier D'alcantara, Lourdes Januarina Reis, Marcelo Antonio Soares de Souza, Octavio de Sousa, Sebastiao Carneiro de Moraes.

30 - Jair Ribeiro de Oliveira, Luiz Fernando de Almeida, Tarciso Felisberto Caixeta de Souza, Walcir Alves Froes.

31 - Antonio Estevam Goncalves Pinho, Joao Wanderley de Castro Barbosa, Kleber Alcuri, Oneill Byron Campos, Osvaldo Silveira Xavier.

Aniversariante premiada

A AJUBEMGE tem o prazer de divulgar o nome da aniversariante sorteada do mês de setembro, **Maria Marta Dolabela Soares**, que reside em BH/MG, premiada com um cheque de R\$ 200,00.