



## SEJA A MUDANÇA

### Como manter a calma em tempos de pandemia

É natural sentir a necessidade de controlar algo quando tudo ao seu redor parece descontrolado e você se sente desamparado e preocupado diante da pandemia que estamos vivenciando.

Em primeiro lugar, é importante ter em mente que seu esforço pessoal impede que um número ainda maior de pessoas se contagie com o vírus. O isolamento é importante para quem apresenta ou não sintomas da doença, afinal, o quadro pode ser assintomático ou pode demorar para que se manifeste. A quarentena pode interromper a propagação da pandemia e salvar vidas.

Devemos procurar o lado positivo em situações negativas, pois é mais fácil aceitar o que está além do seu controle e seu melhor aliado é encontrar a oportunidade nas dificuldades.

A chave é ser criativo e não deixar que suas circunstâncias de confinamento diminuam sua tranquilidade, felicidade ou produtividade.

Aproveite esse tempo restritivo para ouvir suas músicas favoritas, acabar com a bagunça dos armários, arrumar o jardim, organizar estantes de livros ou se envolver em hobbies divertidos que você deixou de lado por falta de tempo.

A tecnologia também é uma grande aliada para o equilíbrio da saúde mental durante a quarentena. Aproveite as redes sociais para manter contato com familiares, amigos e colegas de trabalho. Por mais que o contato pessoal não seja possível, ligações e videochamadas podem facilitar as relações e amenizar os impactos da distância. Além disso, é possível encontrar filmes, séries, livros e jogos gratuitos voltados para diversas faixas etárias.

Apesar da tecnologia ser uma aliada, evite desenvolver uma rotina sedentária. Procure formas de fazer atividades físicas dentro de casa. Planeje um cronograma com alguns exercícios que podem ser feitos até mesmo com sacos de alimentos, por exemplo. Atividades manuais estimulantes, como artesanato e gastronomia, também são boas alternativas.

Em meio às dificuldades físicas e psicológicas que o período pode apresentar, preze pela empatia. A criação de uma rede de apoio entre todos torna tudo mais suportável. Mesmo que à distância, procure manter contato com conhecidos e preste atenção caso demonstrem instabilidades emocionais. Uma outra solução para o momento é investir em terapias on-line, que são tão eficazes quanto as presenciais e não vão por em risco a saúde do profissional e do paciente.

O excesso de informações pode causar picos de ansiedade. Evite ficar com a TV ligada o dia todo consumindo notícias sobre o coronavírus. No entanto, é de extrema importância que todos estejam bem informados e que acompanhem as novidades e resoluções acerca do tema. Uma dica é escolher períodos do dia para acompanhar os noticiários e utilizar o resto do tempo livre para fazer coisas que te façam sentir bem.

Vamos ser resilientes neste momento, nos proteger e manter a calma, pois isso tudo vai passar!

Como melhorar a imunidade

Pág. 2

Suspensão de parcelas de consignados

Pág. 4

Novo prazo para entrega do IR

Pág. 5

Aniversariantes de junho/2020

Pág. 6



## A importância de manter a imunidade em dia

Como ainda não existem medicamentos ou vacinas para nos proteger do novo Coronavírus, combatê-lo depende inicialmente da capacidade de resposta de cada indivíduo à doença.

Sendo assim, mesmo que não impeça ninguém de contrair a doença, ter uma imunidade em dia é vital para ajudar na luta contra a infecção e na recuperação do doente, dizem os especialistas.

O fortalecimento do sistema imunológico é uma medida necessária para que a recuperação após o contágio seja mais eficiente e cause menos danos possíveis à saúde. Para isso, é importante que se pratique bons hábitos como aliados. Confira algumas dicas:

1- Tenha o sono regular e cuide das suas emoções. O descanso do corpo e da mente estão diretamente ligados à produção hormonal que influencia a sua imunidade. O medo, o pânico e a ansiedade contribuem para a produção de substâncias imunodepressoras, como o Cortisol. Acalme-se e descanse;

2 - Hidrate-se durante todo o dia. É indicado o consumo mínimo diário de 35 ml de água pura por kg de peso. A ingestão de sucos, leites vegetais e chás não entram neste cálculo;

3 - Esqueça neste momento as dietas restritivas e hipocalóricas. O baixo consumo de calorias (em relação às suas necessidades) reduzem a imunidade. Neste momento, foque em fortalecer a saúde, deixe a perda de peso para outro momento, se for realmente indicado;

4 - Aumente o consumo de alimentos antioxidantes, ricos em vitaminas e minerais. Capriche em sucos, saladas coloridas, frutas, legumes e verduras variadas, e de preferência, in natura para conservar a energia vital do alimento e o maior aporte micro-nutricional;

5 - Insira na sua rotina, e sem exagero, o consumo de alimentos que possuem o poder anti-inflamatório natural e atividade antimicrobiana como alho, açafrão, gengibre e limão.

6 - Reduza (e se possível, suspenda) o consumo de álcool, tabaco e drogas. Todos estes reduzem a resposta imunológica;

7- Inclua na sua rotina o consumo de chás antioxidantes, como chá verde, hibisco, gengibre, romã, açafrão e maçã com canela. Eles possuem componentes que auxiliam na melhora do perfil metabólico, favorecendo o funcionamento do organismo, como um todo;

8 - Mantenha a rotina de tomar 15 minutos de sol por dia. A vitamina D é aliada no fortalecimento do sistema imune.

9 - Evite alimentos inflamatórios e que demandem muita energia para digestão, como o leite de vaca, substituindo por leites 100% vegetais, a base de amêndoas ou coco por exemplo.

Fonte de informações: BBC News Brasil

## 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 – Telefone: 31 3201 9423 - WhatsApp: (31) 98395-1069 - Email: ajubemge@ajubemge.com.br

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

Diretora Presidente: Maria Lúcia Machado, Diretora Vice-Presidente: Laiz Maria Martins Lannes, Diretor Financeiro: Randas Costa Zanotti, Diretor Administrativo: Maurício Teodoro de São José, Diretora Comercial: Mirani Lopes Vieira Liberal, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles

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

Suplentes da Diretoria Executiva: Adair José de Souza, Maria Olímpia Marques Ferreira, Geraldo José Bahia Sudário, Joel de Assis Moraes, Hercílio Antônio de Almeida e Herci Fonseca Barbosa -

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

Diretores Adjuntos: Jonair Alves de Oliveira (Governador Valadares), José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte), Délcio Pinto da Silva (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: 1.700 exemplares – Leitores: 9.000

## Diversos

### MÃE...

São três letras apenas,  
As desse nome bendito:  
Três letrinhas, nada  
mais...  
E nelas cabe o infinito

E palavra tão pequena  
Confessam mesmo os ateus  
És do tamanho do céu  
E apenas menor do que Deus!

\* Mario Quintana  
Homenagem ao mês das mães

### Receba o jornal da AJUBEMGE também pela internet

Além das edições mensais do jornal serem enviadas pelos correios e estarem disponíveis no site da associação ([www.ajubemge.com.br](http://www.ajubemge.com.br)) você poderá recebê-los também através do aplicativo WhatsApp ou e-mail.

Para aqueles que tiverem interesse favor enviar a solicitação por e-mail: [ajubemge@ajubemge.com.br](mailto:ajubemge@ajubemge.com.br).

#### Novas Associadas

- Maria de Fátima A. Abreu – BH/MG
- Suzângela Marques F. da Silva – BH/MG

#### Falecimentos

- Alfredo Clementino Pimentel - 25.12.19 - Vitória/ES
- Lucy Gomes da Silva - 07.01.2020 - Muriaé/MG
- Geraldo Moacyr C. Castrup - 08.01.2020 - SP/SP
- Carlos Humberto Pereira - 18.01.2020 – BH/MG
- Elza Luzia Pinto R. Araújo - 03.02.2020 – RJ/RJ
- Auta Isla Canedo G. Silva - 09.02.2020 – BH/MG
- Marcos Cardoso de Paula - 09.03.2020 – JF/MG
- Adalberto M. Matoso - 13.04.2020 - Santa Luzia/MG
- Silvio Augusto de Paula - 18.04.2020 – SP/SP
- Paulo Lopes - 21.04.2020 - BH/MG

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

#### Homenagem



É com muito pesar, que comunicamos a perda de Marita Rozário Machado, irmã de nossa presidente Maria Lúcia, no dia 16 de abril.

Prestamos aqui a nossa homenagem a ela e oferecemos o nosso apoio e carinho a nossa querida presidente.

Que o tempo traga paz e alivie o seu coração. Os nossos mais sinceros sentimentos pela irreparável perda.

Marita deixará saudades e uma bela lembrança por ter sido uma mulher de fibra, cuidadosa, elegante e de extrema inteligência e dedicação ao seu trabalho.

Foi fundadora da Escola Socila em BH e também foi professora por muitos anos de crianças especiais, sendo uma das fundadoras do Centro Clínico Pedagógico Eldorado, onde cuidou e inseriu a música na vida dessas crianças. Amava muito o que fazia.

Marita e Maria Lúcia eram grandes amigas, parceiras de uma vida.

A diretoria e funcionários da AJUBEMGE estão em pensamento fraterno e amigo. Conte conosco, Maria Lúcia!

Abraços fortes de toda a equipe AJUBEMGE.

## Fique de olho

### Justiça determina suspensão de parcelas de consignado prevista em projetos do Senado

A Justiça Federal intimou o governo federal na última quinta-feira, 23, para que o Banco Central ordene que os bancos de todo o país suspendam o débito em folha dos empréstimos consignados feitos por aposentados do INSS, ou servidores públicos, num prazo de quatro meses. A decisão já está em vigor.

O juiz Renato Borelli, da Justiça Federal do Distrito Federal, informou que sua decisão sobre a liberação de cerca de R\$ 3,2 trilhões pelo Banco Central, “não chegou, em sua grande totalidade, às mãos daqueles atingidos pela pandemia”.

Até agora, o Banco Central não entrou com nenhum recurso no processo.

### Justiça pagará valores atrasados do INSS

O Conselho da Justiça Federal informou no dia 22 de abril, a liberação de R\$ 1,3 bilhão para o pagamento das RPVs (Requisições de Pequeno Valor) autuadas em março para 160,7 mil beneficiários.

Do valor total destinado às RPVs, cerca de R\$ 1 bilhão correspondem a matérias previdenciárias e assistenciais, ou seja, revisões e concessões de aposentadorias, auxílios-doença, pensões e outros benefícios do INSS.

Entram neste lote de pagamentos 86, 4 mil segurados do INSS que ganharam ações judiciais contra o órgão federal.

As RPVs são liberadas pelo CJF no mês seguinte à autuação (determinação do juiz para pagamento) e o depósito é realizado em contas judiciais abertas pelos TRFs (Tribunais Regionais Federais) na Caixa e no Banco do Brasil. Todos os meses, portanto, há liberações de lotes de RPVs.

Os pagamentos costumam estar disponíveis para saque em até uma semana após a liberação, mas isso depende da capacidade de cada TRF para realizar o processo de conferência e abertura de contas.

O depósito aos beneficiários com precatórios autuados até 1º de julho de 2019 pode ocorrer até o fim deste ano, conforme o prazo legal.

Para saber se teve uma RPV ou um precatório liberado, o beneficiário deve consultar o seu advogado, caso tenha um, ou acessar o site do TRF da sua região.

Fonte da informação: Folha de São Paulo

### Governo confirma antecipação do 13º salário de aposentados e pensionistas

Governo confirma antecipação da 1ª parcela do 13º salário de aposentados e pensionistas ajustando o calendário de pagamento do INSS do salário anual adicional. Com isso, a 2ª parcela também ocorrerá até o meio do ano. As datas previstas do primeiro e do segundo pagamentos são:

- 1ª parcela do pagamento do 13º salário do INSS: 24 de abril e 8 de maio;
- 2ª parcela do pagamento do 13º salário do INSS: 25 de maio e 5 de junho.

O valor pago corresponde a 50% do valor do benefício. Como boa parte dos segurados atuais recebem o valor do salário mínimo de R\$1.045, o valor será de R\$ 522,50. Os valores superiores terão incidência do imposto de renda, conforme tabela vigente.

A regra se aplica aos beneficiários que recebem aposentadoria, pensão, auxílio-doença, auxílio-acidente e auxílio reclusão.

Todos os aposentados e pensionistas do INSS têm direito ao pagamento do 13º salário, no entanto, os recém aposentados, assim como os que terão o benefício encerrado antes de 31 de dezembro de 2020, vão receber o pagamento proporcional e o valor só pode ser transferido para a conta bancária em nome do mesmo titular do benefício.

Para evitar aglomerações em bancos e caixas eletrônicos, a recomendação é sacar o valor somente após a data de liberação, se possível. Confira as datas no site: <https://meu.inss.gov.br/>

Fonte da informação: INSS

## Fique de olho

### Receita adia por 60 dias prazo para entrega do IR

O prazo para apresentação da Declaração do Imposto de Renda da Pessoa Física foi adiado do dia 30 de abril para o dia 30 de junho de 2020 e a exigência de se informar o número constante no recibo de entrega da última declaração de ajuste anual foi retirada.

O vencimento das cotas também foi prorrogado. A primeira ou única cota vence no dia 30 de junho de 2020, enquanto as demais cotas vencem no último dia útil dos meses subsequentes, sendo o vencimento da última e oitava cota em 29 de janeiro de 2021.

A solicitação de débito automático em conta-corrente a partir da 1ª cota, que antes poderia ser solicitada até o dia 10 de abril, poderá ser solicitada até o dia 10 de junho. A solicitação de débito automático a partir da 2ª cota poderá ser solicitada entre os dias 11 a 30 de junho de 2020.

Para os contribuintes que já entregaram a declaração, a Receita Federal informa que será atualizada a versão do Programa Gerador da Declaração (PGD) e assim será possível a emissão de novo DARF.

Para aqueles contribuintes que já agendaram o pagamento das cotas a Receita Federal aceitará o débito, de acordo com os novos prazos de vencimento

Fonte: Ministério da Economia



### Fundação Saúde Itaú oferece orientação médica sobre a COVID-19



Para esclarecer dúvidas, a Fundação Saúde Itaú disponibilizou um canal 24 horas para orientações médicas telefônicas exclusivamente sobre a COVID-19.

Os casos sintomáticos e também os assintomáticos, poderão ter adequada orientação e apoio de profissionais da área da Saúde.

#### Como utilizar o serviço?

Basta ligar para o telefone 0800 940 1892 e informar seu nome completo e CPF.

O atendimento está disponível para beneficiários e seus

dependentes.

Informações importantes:

- O conteúdo deste serviço é sigiloso (sigilo médico);
- Não é uma consulta, é uma orientação;
- Não é possível prescrever uma receita ou obter um atestado médico;
- É importante entrar em contato antes de procurar atendimento presencial.

Fonte: Fundação Saúde Itaú

### Quem precisa devolver benefícios de aposentadoria por invalidez

Divulgamos na edição de março deste ano uma matéria sobre a devolução da complementação de aposentadoria por invalidez. Esclarecemos que esta devolução é devida somente para aqueles que perderam o seu benefício junto ao INSS e que foram desligados do banco.

Sendo assim, aqueles que estiverem nesta situação e com dúvidas a respeito, entrar em contato com a secretaria da AJUBEMGE através do número de telefone: (31) 3201 9423 ou com o Sindicato dos Bancários de BH e Região (Rua Tamoios 611- (31) 3279 7839 ou 3279 7845).



## Aniversariantes do mês - Junho



A AJUBEMGE parabeniza todos os aniversariantes do mês de junho e lhes deseja saúde, paz e muitos motivos alegres para comemorar!

Edson Lemes, Hercilio Antonio de Almeida, Jorge Ribeiro de Siqueira, Juarez Gabriel Santos da Silva, Maria das Gracas Silva Gomes, Maria Meira Lacerda, Reinaldo Vilela Monte Raso.

**03** - Debora Batista Silva, Evando Abrahao, Maria de Lourdes Viana Baptista, Nicandra Gonzalez, Syomara Braga Mancur F. de Souza.

**04** - Caetano Quirino Neves Andrade, Elza Aguiar, Magda Lucia de Bastos Carneiro.

**05** - Adilson Elias Rosario, Enio Dias Vieira, Jaime Pierasso, **Moabe Amaral Magalhaes**.

**06** - Carima Salomao Kalil, Danuza Maria Mourthe Dumba, Valter Felix.

**07** - Aldir Rodrigues de Carvalho, Antonio Carlos de Oliveira Castro.

**08** - Eulinda do Sagrado Coração Margarida, Haydee Carlos Pereira, Jose Gouveia, Lanuza Fundao Pontes.

**09** - Eli Goulart de Oliveira, Maria Cristina Anastacio de Oliveira, Maria Imaculada Pinto Iacomini.

**10** - Alexandre Teixeira Dias, Jose Maria Marques.

**11** - Catarina de Azevedo Rabelo, Elisete Maria Otoni de Oliveira, Luiz Carlos Rodrigues, Sonia Araujo Nogueira.

**12** - Ademar da Mota Moura, Luis de Sousa, Maria Helena Silva Araujo, Marilda Zanqueta Camargo, Waldomiro Goncalves Viana.

**13** - Neusa Azevedo Araujo, Octavio Santos Monteiro.

**14** - Aveny Amaral Soares, Francisco Carlos Possas, Jose de Castro Gomes, Milton Marliere.

**15** - Gilberto Xavier de Moraes, Hugo Teixeira, Julio Cesar Ferreira II, Ronaldo Ramos.

**16** - Divino Raimundo de Oliveira, Elsio Gomes de Oliveira, Fabio Antonio Campos, Jose Paulino Goncalves Filho, Maria Celia Campos Miranda Rabelo Andrade.

**01** - Ademar Soares de Oliveira, Fabio de Souza Resende.

**02** - Abigail Machado Andrade, Cesar Augusto Cavalcante Siqueira,

**17** - Antonio Eder Cordeiro Lopes, Arthur Hugo Gomes, Clovis Rodrigues de Oliveira, Francisco Luiz de Carvalho, Maria Marcia Salgado Ferreira, Therezinha Alvarenga de Oliveira.

**18** - Arnaldo Gomes Pinto Junior, Hilda Oliveira Baptista, Sirlei Gomes da Silva Filho, Tereza Barducco Palmeiro, Terezinha Bertolini de Souza.

**19** - Francisco Freitas de Carvalho.

**20** - Agecir Fernandes Macieira, Carlos Alberto Pena Fernandes de Sousa, Gilda Ambrosia Rodrigues Bastos, Jose Arlindo Correa Guimaraes.

**21** - Jecy Valentim Lopes, Lucia Helena de Oliveira, Luiz Cabral, Maria Luiza Martins Xavier de Macedo, Valter Salles.

**22** - Milton Eneas Braga, Simone de Oliveira Meneses, Tarcisio Ribeiro Palhares.

**23** - Dilson Vilaca de Carvalho, Islezia Cristina de Oliveira.

**24** - Joana Jordao Novaes Pinto, Joao Batista Vieira.

**25** - Antonio Sergio Coutinho, Diva Therezinha Nassif, Fausto Leite, Guilherme Nogueira Soares, Ildio Rodrigues da Silva.

**26** - Antonio Waltemir Peixoto de Alencar, Joao Bosco Rodrigues, Joao Eduardo Montandon Araujo, Jose Geraldo da Silva, Maurilio Pereira Guimaraes.

**27** - Americo Pinto Guerra, Antonio Barsand de Leucas, Eliana de Castro Telles, Olga Eliane Neves de Almeida Borges, Teofilo Antonio Chaves Magalhaes, Walquir Gomes da Rocha.

**28** - Afonso Batista da Conceição, Argemiro Saldanha Nunes, Itair Mota Nacarati, Jehovah Ferreira de Araujo, Lucia Helena Eleuterio Goncalves, Maria Leone Castro Araujo, Terezinha Dutra de Miranda.

**29** - Maria Delma Jose de Souza, Nora Fonseca.

**30** - Fabio de Carvalho Costa, Maria Antonia Silveira, Roberto Dias.

### Aniversariante premiada

A aniversariante sorteada do mês de junho foi **Moabe Amaral Magalhaes**, de Pedra Azul/MG, premiada com um cheque de R\$ 200,00.

