



Fique em casa e redobre os cuidados



Mesmo com a baixa testagem da população no Brasil, a quantidade de casos de coronavírus cresceu mais de 10% em sete dias em todos os estados brasileiros e a situação é preocupante.

O isolamento agora mais do que nunca, deve ser levado muito a sério para achatar a curva de disseminação e não sobrecarregar mais ainda o sistema de saúde, que já está trabalhando no seu limite e não terá condições de atender a todos os pacientes com casos graves.

Se com o isolamento social conseguirmos reduzir a curva, o sistema de saúde conseguirá lidar muito melhor com a pandemia e tudo isso acabará mais cedo.

O que você e seus familiares precisam saber sobre o isolamento social e cuidados:

Meu filho quer ver os avós, posso levá-lo para visitá-los?

Definitivamente não. Os idosos são as pessoas com maior risco para desfecho ruim pela COVID-19, como sequelas graves, complicações e até mesmo óbito.

Ao mesmo tempo, crianças tendem a ser portadoras pouco sintomáticas ou mesmo assintomáticas, ou seja, podem transmitir o vírus mesmo sem sintomas, então este contato deve ser sempre evitado.

Qual a distância recomendada devemos ter das pessoas, caso precisemos sair de casa?

A recomendação atual é de 2 metros. Isso porque a transmissão acontece habitualmente por gotículas, e estas não conseguem alcançar mais que esta distância no ar. Mas sempre precisamos ter cuidados onde encostamos, pois o vírus pode permanecer ativo em superfícies em torno de 12 horas.

Se precisar ir ao mercado ou à farmácia, quais cuidados deverão ser tomados?

Evitar ficar a menos de 2 metros de distância de outras pessoas, evitar ao máximo tocar o rosto e sempre higienizar as mãos, seja lavando ou utilizando álcool em gel 70%.

Posso passear com meu cachorro na rua ou fazer exercícios ao ar livre?

O ideal é evitar quaisquer atividades que possam levar ao contato próximo com outras pessoas e ter cuidado com as superfícies, porém tomando os devidos cuidados e limitando o tempo do passeio ou dos exercícios é possível, desde que você não tenha outras doenças ou seja idoso.

Onde o vírus se mantém vivo? E por quanto tempo vive em cada objeto?

Já há alguns estudos publicados quanto a isso, que mostram uma persistência do vírus em torno de 12 horas na maioria dos materiais (como, por exemplo, plástico, vidro e outros), porém estes estudos foram feitos em condições de laboratório, com temperatura e umidade fixas.

Não há estudos ainda de como o vírus se comporte em materiais expostos à elementos ou mesmo a luz solar, mas por segurança devemos considerar como, no mínimo, 12 horas de persistência do vírus.

Atendimento remoto do INSS prorrogado

Pág. 2

Notícias da Fundação Itaú Unibanco

Pág. 4

Cantinho do livro

Pág. 5

Aniversariantes de Agosto/2020

Pág. 6





Fique de olho

INSS prorroga atendimento remoto até 10 de julho

O atendimento remoto aos segurados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) foi prorrogado até o dia 10 de julho. A Portaria Conjunta 22 que normatiza a prorrogação foi publicada no Diário Oficial da União (DOU) de segunda-feira (22).

A portaria prevê o retorno gradual do atendimento presencial nas agências no dia 13 de julho. O documento detalha ainda diretrizes e protocolos que precisam ser implementados pelo INSS para que o segurado seja atendido com segurança e conforto nas unidades.

As medidas visam a proteção da coletividade durante o período de enfrentamento da emergência em saúde pública decorrente da pandemia do coronavírus (COVID-19).

Com a reabertura gradual, serão priorizados, nesta primeira fase, serviços de perícia médica, avaliação social, cumprimento de exigência, justificativa administrativa e reabilitação profissional. O retorno destes serviços visa dar celeridade aos processos, uma vez que precisam essencialmente do atendimento presencial.

Atendimento agendado

Vale destacar que, para qualquer um destes serviços, o segurado deve realizar o agendamento pelo Meu INSS (gov.br/meuinss) site e aplicativo ou pelo telefone 135.

Segurados sem agendamento não serão atendidos nas agências, para evitar aglomerações, conforme determinações do Ministério da Saúde.

Demais serviços

Os serviços que não estarão disponíveis de forma presencial neste primeiro momento, continuam pelos canais remotos, o Meu INSS ([gov.br/meu inss](http://gov.br/meu_inss)) site e aplicativo, ou pelo telefone 135. Além disso, o regime de plantão para tirar dúvidas continua enquanto o atendimento presencial não for totalmente retomado, a fim de continuar prestando serviço de qualidade aos cidadãos que têm dúvidas em relação a serviços e benefícios.

Meu INSS

Se você tem alguma dúvida de como acessar o Meu INSS (site e aplicativo), agora tem todas as informações disponíveis sobre o serviço em um único lugar. Para saber como gerar sua senha, além de aprender a solicitar serviços e benefícios, basta acessar <https://www.inss.gov.br/servicos-do-inss/meu-inss/> para conhecer conteúdos didáticos e explicativos que ajudarão a ter acesso ao INSS sem sair de casa.

O Meu INSS foi criado para proporcionar mais facilidade, conforto e segurança ao cidadão que busca por serviços e benefícios previdenciários ou assistenciais. Pode ser acessado pela internet do seu computador ou pelo seu próprio telefone celular (Android e IOS). Estão disponíveis mais de 90 serviços oferecidos pelo INSS.

Fonte: INSS

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

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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Romance de Franz Kafka filmado por Orson Welles em 1962	Economista gaúcho, é um dos fundadores do MST	Eterno (?): conceito filosófico segundo o qual todo o tempo do Universo se repetirá	Braço armado do Poder Judiciário	Obra de engenharia que liga os oceanos Atlântico e Pacífico
	Função do filtro			
Símbolo da agricultura e do comércio	Norte (abrev.) Nariz, em inglês	Aumentou de tamanho ou importância	Pequeno (abrev.)	
Chão		Sigla inglesa da ONU	Divisão da história econômica do Brasil	
Atitude respeitosa				
Designação poética do inferno	"Do Contrato (?)", obra de Jean-Jacques Rousseau	Interjeição vocativa Obstinado	A parte comestível do palmito	Divisão da partida de vôlei
Oswaldo Aranha, diplomata brasileiro	Forma primitiva de comércio			
			Blindado militar fabricado no Brasil	
Corajoso; destemido	Grande êxito (gir.)	Combate	Informação do calendário	Nêutron (símbolo)
				Ente
Intelectual como Paulo Freire	Preposição de lugar	Tia, em inglês "()" e Tabu", obra de Freud	"(?) Today", jornal estadunidense	
A letra de som mais agudo		Alimento apícola		
Local de início da pororoca, no rio Amazonas				

BANCO: /juno — usa: 4/unt — nose: 5/ur/utu, 7/escambo, 8/esténuo.

E para passar o tempo colocando a cuca para funcionar, nada melhor do que um jogo de palavras cruzadas. Confira os resultados no quadro ao lado (à sua direita) e divirta-se!

Solução

V	A	R	U	N	D	A	V	C	O	E	M	E
M	E	T	O	I	M	E	L	E				
V	S	N	V	V	I							
N	R	O	D	V	C	U	O	E				
V	T	U	L	N	S	E						
J	E	O	N	N	E	R	I	S	E			
O	S	O	M	E	T	A	O					
D	T	C	O	C	R	O						
T	V	I	O	S	I	O						
V	I	C	N	E	R	E	F	E	D			
N	C	R	R	S	I	D						
V	I	A	C	O	R	N	O	C				

Receita de pizza

A associada Maria de Lourdes Paganini enviou uma deliciosa e prática receita de pizza no microondas.



MASSA

- 1 xícara de farinha de trigo sem glúten (para intolerantes a Glúten);
- 1 ovo;
- 1/2 colher de sobremesa de sal;
- 1 pitada de açúcar ;
- 3 colheres de manteiga, óleo ou azeite;
- 1 colher de fermento químico;
- 1/2 xícara de leite.

RECHEIO

Molho de tomate, uma camada de mussarela, uma camada de presunto, cebola, pimentão verde e vermelho, tomate, azeitonas, milho verde e palmito. Ou use o recheio de sua preferência.

MODO DE FAZER:

- Pegue todos os ingredientes da massa e bata no liquidificador ou misture na mão, até que a massa fique homogênea.
- Pegue o prato de seu microondas, lave-o bem, enxugue-o e unte com óleo.
- Molde a massa no prato do microondas.
- Coloque por 4 minutos a massa no microondas e em seguida coloque os ingredientes do recheio.
- Coloque novamente no forno microondas por mais 4 minutos.

E está pronta a pizza para servir quentinha e se deliciar!

Deixaram saudades

- Maria da Glória P. de Castro - 03.07.2019 - RJ/RJ
- Doracy de Souza Franco - 17.05.2020 - RJ/RJ
- Dilson V. de Carvalho - 11.06.2020 - Montes Claros/MG
- Nívia Netto - 21.06.2020 - Araguari/MG

A AJUBEMGE manifesta o seu pesar às famílias enlutadas.

Novos canais de atendimento da AJUBEMGE

Como não há previsão de retorno do atendimento presencial devido a pandemia e considerando as dificuldades que alguns associados estão tendo em falar na Central da AJUBEMGE (31) 3201-9423, disponibilizamos também os números das linhas diretas das funcionárias, anote:

- Elisabeth Almeida - (31) 98419-9746
 - Wilma Soares - (31) 98396-3504
 - Vanina Freitas - (31) 98395-1069
- Horário de atendimento - 8 às 12h e 13 às 17h.



Fundação Itaú Unibanco

Fundação Itaú Unibanco mantém cuidados devido a Covid-19

Após a quarentena decretada em várias cidades brasileiras para contenção da pandemia, diversos municípios e capitais começam a adotar medidas de flexibilização do isolamento social, com a reabertura de alguns setores da economia.

Preocupada com o bem-estar e a saúde de seus participantes e colaboradores, a Fundação Itaú Unibanco decidiu manter suas diretrizes de isolamento:

- Prolongamento da suspensão da realização de Prova de vida até setembro de 2020.
- Manutenção da suspensão do atendimento presencial nas unidades priorizando o atendimento telefônico ou canais digitais.
- Prorrogação da entrega de documentos ou requerimentos, em caráter excepcional, pelo e-mail fundacaoitauunibancodocumentacao@itau-unibanco.com.br.

Conforme desdobramentos da pandemia, o retorno será analisado sempre sob critérios técnicos, adotando todas as medidas de segurança necessárias. Qualquer alteração nos procedimentos da Fundação, será informado previamente.

Fonte: Fundação Itaú Unibanco

Verifique seus dados cadastrais na Fundação Itaú Unibanco

Desde o dia 8 de junho de 2020, os participantes (exceto ativos) terão seu cadastro disponível para consulta, assim que acessar a Área do Participante, no site da Fundação Itaú Unibanco.

O procedimento é bem simples: no primeiro acesso à área do participante (com login e senha) será solicitada a revisão dos dados pessoais disponíveis em cadastro:

- Identificação (naturalidade, nacionalidade, Identidade, órgão expedidor, e data de expedição).
- Dados Familiares (nome do pai, da mãe e do conjugue).
- Dados Residências (endereço, bairro, cidade, UF e número de telefone)
- Dados do Trabalho (ocupação).

A confirmação das informações já disponíveis em cadastro ou o preenchimento das informações faltantes, será solicitada apenas uma vez. Após a finalização do processo, os acessos continuarão normalmente. Vale aproveitar a oportunidade para checar se seu e-mail (pessoal e profissional) e número de celular estão certos, clicando em Meus Dados > Ver Cadastro > Atualizar Dados.

Essa abertura para consulta e atualização é muito importante. Além de atender a exigências legais, a correção dos dados cadastrais é essencial para assegurar a comunicação e o relacionamento com a entidade. As informações serão preservadas de acordo com as diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados.

Todos os campos são de preenchimento obrigatório.

A atualização do campo cônjuge não convalida a inclusão automática como beneficiário do plano.

Fonte: Fundação Itaú Unibanco

Atenção redobrada

No cenário atual, alguns relatos sobre golpes infelizmente não param de surgir. Diferentes formas de abordagem estão sendo utilizadas, como por e-mail, telefone e também via correspondência.

Para manter os assistidos informados, a Fundação Itaú Unibanco enviará e-mail alerta sobre tentativa de novo golpe, supostamente encaminhado via falsa correspondência em nome de escritórios de advocacia, a respeito de resgate imediato de fundo de reserva de plano de previdência privada e pecúlio.

O documento recebido por alguns aposentados, solicita depósito prévio para habilitação em suposto processo judicial visando resgate de valores, ação essa, não praticada pela Fundação Itaú Unibanco.

Por isso, é importante todos ficarem atentos com contatos ou recebimentos de qualquer documento dessa natureza, comunicando o fato à entidade.

* Fonte: Fundação Itaú Unibanco





Cantinho Cultural

A leitura além de nos transformar culturalmente, ela também é uma forma alternativa de viagem. Seja através de um mundo fantasioso, uma história fictícia ou uma narrativa de fatos reais. Todas elas são capazes de fazer a mente e a imaginação vagar por outros universos, países e civilizações.

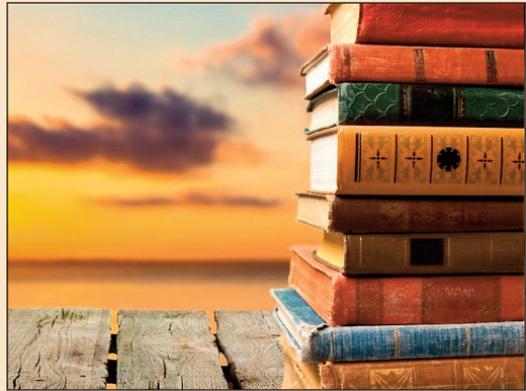
Selecionamos abaixo, através de uma compilação de listas publicadas por jornais, revistas e sites especializados em literatura, alguns dos melhores clássicos espalhados pelo mundo.

Contudo, o fato de não estarmos viajando não significa que não podemos explorar novos horizontes até que cheguem as próximas férias e tudo volte ao normal. Confira:

1- Memórias Póstumas de Brás Cubas, Machado de Assis, 1881 / 2 - O Cortiço, Aluísio Azevedo, 1890 / 3 - Os Sertões, Euclides da Cunha, 1902 / 4 - Triste Fim de Policarpo Quaresma, Lima Barreto, 1915 / 5 - Macunaíma, Mário de Andrade, 1928 / 6 - Dom Quixote, Miguel de Cervantes, 1605 / 7- Guerra e Paz, Liev Tolstói, 1869 / 8 - A Montanha Mágica, Thomas Mann, 1924 / 9 - Cem Anos de Solidão, Gabriel García Márquez, 1967 / 10 - Ulisses, James Joyce, 1922

A AJUBEMGE convida a todos os seus associados a participarem deste "Cantinho do Livro" na próxima edição, enviando para o e-mail da associação (ajubemge@ajubemge.com.br), sugestões de livros para entrarem na lista. Os participantes irão concorrer a um livro que será sorteado e enviado ao ganhador.

Participe e distribua conhecimento, amizade e ainda concorra a um clássico literário!



Pagamento extra de R\$ 2 mil para aposentados e pensionistas do INSS é proposto ao Senado

Pensando em socorrer os aposentados, BPC e pensionistas do INSS, **uma nova proposta foi apresentada junto ao Senado.** Um projeto cria um Abono Extra a ser pago as pessoas que recebem o BPC, aposentadorias e pensões pagas pelo INSS. Mas algumas regras para ter acesso a grana extra terão que ser obedecidas pelo segurados.

Quem terá direito ao valor extra:

A proposta foi apresentada por Jerffeson Brandão ao Senado, por meio da ferramenta Ideia Legislativa. A nova proposta cria uma Abono Extra de R\$2.000 a ser pago até o final deste ano aos aposentados, BPC e pensionistas do INSS. Terão direito ao recebimento da ajuda financeira os beneficiários que ganham até 3 salários mínimos.

Para seguir em frente no Senado, a proposição que cria Abono Extra para aposentados e pensionistas do INSS precisa atingir 20 mil votos de apoio online. Quanto mais votos receber, mais chances terá de ser aprovada pelos senadores. **A votação é gratuita e qualquer pessoa pode votar gratuitamente no site e-Cidadania: <https://www12.senado.leg.br/ecidadania/visualizacaoideia>**

Para que o benefício seja apreciado e aprovado, terá que passar por quatro fases: a primeira etapa é a que está acontecendo agora. A proposta precisa alcançar 20 mil votos de apoio da população para ser encaminhada a comissão da CDH. Em seguida na CDH a proposta é analisada por um colegiado de Senadores que votam se ela vai virar um Projeto de Lei.

Após ser transformada em Projeto de Lei a proposta é lida em plenário e colocada em votação. Se for aprovada, será encaminhada a Câmara para também ser votada pelos deputados. Após aprovação no Senado e da Câmara, o projeto enfim é enviado ao presidente da república, Jair Bolsonaro, que decide se veta ou sanciona a lei.

Fonte: www12.senado.leg.br





Aniversariantes do mês - Agosto



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

- 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, Carlos Affonso 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.
- 05** - Claudia Bernardes Fontes de Souza, Joel Eduardo Alves Peito, Jose Batista Marra Junior, Maria de Nazareth Teixeira Souto, **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 Mercês Starling Oliveira, Mario Elysio Lanna, Valdir Souza Pereira, Vitalino de Souza Pimenta.
- 10** - Geraldo Alves do Nascimento.
- 11** - Alvimar Silveira de Paiva, Aridalton de Souza Moreira, Celso Barbosa de Assis, Cosme Damiao da Costa, Elzenita Ruth de Aguiar, Jose Roberto Oriente, Marieta Nogueira.
- 12** - Jose Carlos Araujo Maciel, Paulino Simoes Caiaffa, Regina de Cassia Cerqueira.
- 13** - Antonio Carlos Veloso, Elizabeth dos Reis, Francisco de Assis Goncalves, Geraldo Ferreira das Neves, Gizele Vany Gonzaga de Almeida, Maria da Gloria Cristo Cardoso Badaro, Orazilio Leali, Suely de Magalhaes Rangel.
- 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, Sonia Denise de Lima Fialho da Silva.
- 17** - Antonio Lucio da Costa, Clarinda Rondon Rossi, Danilo Tannure, Jose Vieira Valladares, Maria Helena da Cruz German, Ronaldo Loesch.
- 18** - Gerson Oliveira, Paulo Afonso Martins de Oliveira, Reginaldo dos Santos Correa, 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** - Herminda Almeida Jardim, Jose Carlos Brega, Monica Tavares.
- 22** - Maria de Lourdes Couto Rocha.
- 24** - Carlos Fernando Davi de Melo Coelho, Maria do Carmo Almeida Marcal, Mary Martins de Souza, Myrla Neves Fortini, Olimpico de Melo Rocha.
- 25** - Brasil Coelho Cyrino, Jose Guilherme Simao Souza, Neide Lacerda Botelho de Araujo.
- 26** - 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, Helvio Felicori, Jose Gonzalez de Almeida, Maria Alice da Pieve Mendanha, Maria Emilia de Mesquita Moraes Lopes.
- 29** - Domingos Matias, Humberto de Campos Carvalho, Luiz Eduardo Barbuto, Mario Cunha, Silvana Maria de Souza.
- 30** - Altair Correa, Maria Cristina Fiuza Saldanha, Sielmara Duarte P Itikawa, 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 premiado

O aniversariante sorteado do mês de agosto foi **Rosalvo Correa**, residente em Diadema/SP, premiado com um cheque de R\$ 200,00.

