



JORNAL DA AJUBEMGE

"Uma força de vida"

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE
ANO 53 – Nº 611 - SETEMBRO DE 2021

Quem somos nós

Visando levar ao conhecimento de todos o trabalho realizado pela AJUBEMGE e a grande importância dele, resolvemos descrever sobre QUEM SOMOS NÓS.

Somos uma entidade sem fins lucrativos, que foi criada em 25 de maio de 1968. Já temos 53 anos de existência no assessoramento aos nossos associados. Conheça mais sobre nós e sobre os serviços prestados a quem se associa:

Quem pode se associar: Aposentados, pensionistas, funcionários e ex-funcionários do BEMGE, do Itaú Unibanco e outras empresas do Conglomerado.

Atuamos, principalmente, ajudando nos contatos e na resolução de problemas relacionados com:

- Fundação Itaú Unibanco: acompanhando resultados em serviços e direitos dos nossos associados, tais como seguros, complementação de aposentadoria, empréstimos e outras questões.
- Fundação Saúde Itaú: acompanhando resultados de serviços e direitos dos nossos associados, tais como, solicitação de boletos, autorizações para exames especiais, internações, informações relativas à rede credenciada e outros.
- Assuntos Jurídicos: prestamos orientação quanto a melhor forma de resoluções de possíveis conflitos.
- INSS: suporte com questões relacionadas a benefícios.
- Acompanhamento junto aos sindicatos da categoria sobre processos judiciais, acordos e demais assuntos relacionados aos associados.
- Auxílio em tecnologias digitais para os associados que necessitam de apoio.

Oferecemos também outras atividades que contribuem para nosso bem estar e entretenimento, como a organização de caminhadas, bingos, viagens e festas, onde proporcionamos a oportunidade de encontrar antigos colegas em situações alegres e descontraídas.

Agora estamos com uma nova diretoria que está muito empenhada em promover diversas atividades, tanto no sentido de informar, quanto na promoção de eventos recreativos, para assim que a pandemia nos permitir, encontrarmos e fazer da AJUBEMGE sua segunda casa.

Se você conhecer algum colega que ainda não se associou, indique-nos que entraremos em contato para levar a ele a oportunidade de ter em nós um aliado.

Por enquanto estamos trabalhando no sistema Home Office devido à pandemia, mas assim que essa crise passar avisaremos sobre o nosso retorno presencial e ficaremos felizes em receber sua visita.

Venha tomar um café conosco, quando possível, no nosso endereço: Rua Curitiba, 689 - Salas 403 a 406.

Você pode também entrar em contato conosco através dos nossos meios de comunicação: Telefone: (31) 3201-9423 - WhatsApp: (31) 98395-1069 - E.mail: ajubemge@ajubemge.com.br e site: www.ajubemge.com.br

Adaptação
às novas tecnologias

Pág. 2

Reajuste
Seguro de Vida
FASBEMGE

Pág. 3

Conheça o
"Consumidor.gov.br"

Pág. 4

Aniversariantes
do mês de outubro

Pág. 6





Fique de olho

Projeto inclusão digital da AJUBEMGE

A internet está cada vez mais presente na rotina da maioria das pessoas, em todos os lugares do mundo. Ela veio evoluindo muito rapidamente e faz parte da sociedade contemporânea.

A AJUBEMGE, pensando na importância disso, está elaborando um projeto para ajudar aqueles associados que têm dificuldades em se adaptar aos recursos digitais.

A ideia é oferecer mini cursos na associação de inclusão digital, com o fim de proporcionar um melhor entendimento de como funciona e como usar recursos na internet de maneira simples e eficaz, no computador e no celular.

Ter conhecimentos básicos de informática e saber usar e.mail, redes sociais e aplicativos, facilitam muito o cotidiano e a comunicação entre pessoas.

Como a expectativa é de que a pandemia seja controlada, dentro de alguns meses, com a vacinação que está ocorrendo no país, os mini cursos poderão ser realizados em médio prazo, com as medidas sanitárias necessárias.

Os interessados já podem enviar uma mensagem por e.mail (ajubemge@ajubemge.com.br) ou WhatsApp (31 98395 -1069) da associação, manifestando o interesse em participar. Assim, de acordo com a quantidade de inscritos, será possível saber a necessidade de números de turmas.

Envie a sua mensagem e conecte-se!

Terceira dose da vacina Covid-19 começa em setembro

Um reforço na imunização contra a Covid-19 para idosos acima de 70 anos e imunossuprimidos no país, será realizado a partir da segunda quinzena deste mês de setembro, com uma terceira dose de vacinação.

Essa é a nova recomendação do Ministério da Saúde para a campanha de vacinação para o enfrentamento da pandemia.

O reforço vale para quem tomou qualquer vacina contra a Covid-19 no Brasil e será realizado, preferencialmente, com uma dose da Pfizer/BioNTech. Na falta desse imunizante, a alternativa deverá ser feita com as vacinas de vetor viral, Janssen ou Astazeneca.

A dose de reforço para imunossuprimidos é orientada, a princípio, para pessoas que tomaram a segunda dose (ou dose única) há pelo menos 28 dias. Já para idosos, acima de 70 anos, que completaram o ciclo vacinal há 6 meses, também recebam mais uma dose de vacinas.

O Ministério da Saúde anunciou, ainda, a redução do intervalo entre as doses da Pfizer e Astrazeneca de 12 para 8 semanas. A previsão é que essa atualização também seja feita a partir da segunda quinzena de setembro.

Fique atento ao calendário de vacinação no site da prefeitura da sua cidade ou pelo aplicativo "Conecte-se SUS" e não deixe de ir tomar a dose de reforço na data marcada. Vamos sair dessa juntos e com responsabilidade!

* Fonte de informações: Dados do Governo Federal

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 – Laiz Maria Martins Lannes, Diretora Vice-Presidente – Terezinha Bertolini de Souza, Diretor Financeiro – Randas Costa Zanotti, Diretora Comercial – Mirani Lopes Vieira Liberal, Diretor Cultural e Social – Luiz Fernando da Silva Telles e Diretor Administrativo – Edgard Magalhães Bastos.

Conselho Fiscal – Efetivo: Plínio Buarque Vogas, Lourival Lelles e Adair José de Souza.

Suplentes da Diretoria Executiva: Maria Olímpia Marques Ferreira, José Antônio da Costa, Rosângela Custódio, José Mauro de Carvalho, Mauro Peres Macedo e Hélio Vieira Braga.

Suplentes do Conselho Fiscal: Antônio Barsand de Leucas, Délcio Pinto da Silva e José Gregori Júnior.

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: 2.500



Fique de olho

Reajuste do Seguro de Vida FASBEMGE

Em agosto de 2021, os valores do Prêmio e do Capital segurado do Seguro FASBEMGE foram reajustados conforme previsto no contrato junto à operadora da apólice, Prudential, em 8,99% (IPCA acumulado de agosto/20 à julho/21).

Sendo assim, o desconto do novo prêmio ocorreu na folha de benefícios paga em 20/08/2021.

Para consultar os novos valores, acesse seu comprovante de pagamento disponível no site da Fundação Itaú Unibanco (www.fundacaoitauunibanco.com.br), clique no Acesso dos Participantes.

A Fundação preparou também uma página dedicada para esclarecer dúvidas (<https://www.fundacaoitauunibanco.com.br/principais-duvidas/>), acesse e confira as dúvidas frequentes, talvez sua resposta já esteja lá.

Preocupada com a saúde e bem-estar dos participantes, assistidos e colaboradores e atendendo medidas preventivas que visam reduzir a propagação de Covid-19 e as orientações da Organização Mundial da Saúde, o atendimento presencial na Fundação Itaú Unibanco ainda está suspenso.

Para mais informações, entre em contato com a Fundação Itaú Unibanco:

- Capitais e Regiões Metropolitanas: 4002 1299

- Demais localidades: 0800 770 2299

- Deficientes auditivos ou de fala: 0800 770 2399

Devido a pandemia, o horário de atendimento é de segunda a sexta, das 9h às 18h.

* Fonte de informações: Fundação Itaú Unibanco

Carteira atualizada do Plano de Saúde Itaú

No dia 31 de agosto venceu o prazo de validade da carteirinha de identificação do Plano de Saúde Itaú, que está sendo substituída pela **carteira digital**. Desde que foram comunicados, muitos associados e usuários do plano estão nos procurado manifestando o desejo de permanecerem com a **carteira física** e com a preocupação com o curto prazo para a emissão destas.

É importante lembrar que o objetivo do Plano de Saúde Itaú é oferecer mais praticidade aos usuários, que através do aplicativo poderão ter acesso a carteira que substitui o modelo físico, e assim acessar às redes credenciadas (médicos, hospitais, prontos-socorros, clínicas e laboratórios), além de solicitar / acompanhar autorizações e reembolsos.

Mas, sabemos que algumas pessoas estão tendo dificuldades com a instalação do aplicativo e até mesmo não possuem um aparelho que atenda as condições **necessárias para instalação**.

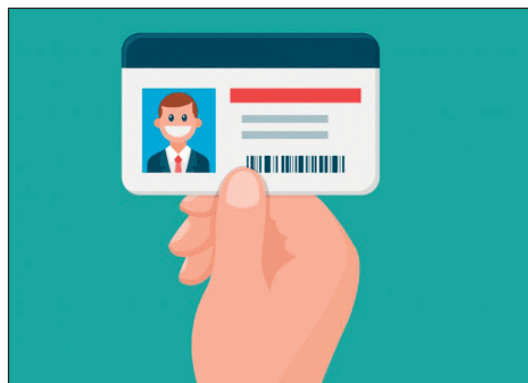
Assim, aqueles que desejarem permanecer com a carteira física, poderão fazê-lo. Para isso, deverão solicitar diretamente na Central de Atendimento do Saúde Itaú: 4004-55.22 (Capitais e Regiões Metropolitanas) ou 0800-7225522.

Poderão solicitar também pelos **canais de atendimento da AJUBEMGE:**

Telefones: (31) 3201 - 9423 / (31) 98419 - 9746 (Elisabeth) - E.mail: [ajubemge @jubemge.com.br](mailto:ajubemge@jubemge.com.br)
WhatsApp: (31) 98395 -1069

O prazo para entrega é de no mínimo 15 (quinze) dias. Nesse período, para aqueles que conseguirem baixar a Carteira Digital, poderão utilizá-la, caso contrário, poderão apresentar o número da carteira antiga ou solicitar uma autorização provisória para atendimento.

* Fonte de informações: Plano de Saúde Itaú



Diversos

Conheça um novo canal de reclamações - Consumidor.gov.br

O Consumidor.gov.br é um serviço público que permite a interlocução direta entre consumidores e empresas para solução de conflitos de consumo pela internet.

É monitorada pela Secretaria Nacional do Consumidor - Senacon - do Ministério da Justiça, Procons, Defensorias, Ministérios Públicos e também por toda a sociedade. Esta ferramenta possibilita a resolução de conflitos de consumo de forma rápida e desburocratizada: atualmente, 80% das reclamações registradas no Consumidor.gov.br são solucionadas pelas empresas, que respondem as demandas dos consumidores em um prazo médio de 7 dias.

O Consumidor.gov.br coloca as relações entre consumidores, fornecedores e o Estado em um novo patamar, a partir das seguintes premissas:

- Transparência e controle social são imprescindíveis à efetividade dos direitos dos consumidores;
- As informações apresentadas pelos cidadãos consumidores são estratégicas para gestão e execução de políticas públicas de defesa do consumidor;
- O acesso a informação potencializa o poder de escolha dos consumidores e contribui para o aprimoramento das relações de consumo.

- Por se tratar de um serviço provido e mantido pelo Estado, com ênfase na interatividade entre consumidores e fornecedores para redução de conflitos de consumo, a participação de empresas no Consumidor.gov.br, só é permitida àqueles que aderem formalmente ao serviço, mediante assinatura de termo no qual se comprometem em conhecer, analisar e investir todos os esforços disponíveis para a solução dos problemas apresentados. O consumidor, por sua vez, deve se identificar adequadamente e comprometer-se a apresentar todos os dados e informações relativas à reclamação relatada.

A Secretaria Nacional do Consumidor do Ministério da Justiça é a responsável pela gestão, disponibilização e manutenção do Consumidor.gov.br, bem como pela articulação com demais órgãos e entidades do Sistema Nacional de Defesa do Consumidor que, por meio de cooperação técnica, apoiam e atuam na consecução dos objetivos do serviço.

É simples e fácil, primeiro, o consumidor verifica se a empresa contra a qual quer reclamar está cadastrada no site: **www.consumidor.gov.br**

O consumidor registra sua reclamação e a empresa tem até 10 dias para analisar e responder.

Em seguida, o consumidor tem até 20 dias para comentar e avaliar a resposta da empresa, informando se sua reclamação foi "Resolvida" ou "Não Resolvida", e ainda indicar seu nível de satisfação com o atendimento recebido.

É importante destacar que todos os dados pessoais dos consumidores estarão protegidos, sendo públicas apenas as informações relacionadas ao relato de sua reclamação, a resposta da empresa e o comentário final do consumidor. As demais informações poderão ser utilizadas somente para análises estatísticas.

As informações complementares solicitadas durante a interação entre consumidor e empresa, bem como os anexos e os campos específicos disponíveis no sistema não são de conteúdo público, sendo visíveis apenas à empresa reclamada e ao órgão gestor, de acordo com os termos das Políticas de Uso de Dados Pessoais.

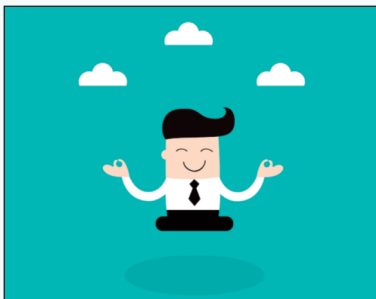
Caso não seja possível resolver sua reclamação por meio do Consumidor.gov.br, é recomendado que você busque o atendimento dos Procons, Defensorias Públicas, Juizados Especiais Cíveis, entre outros órgãos do Sistema Nacional de Defesa do Consumidor, que poderão orientá-lo e auxiliá-lo na resolução de seu problema de consumo.

É importante saber que o Consumidor.gov.br não substitui o serviço prestado pelos Órgãos de Defesa do Consumidor, que continuam atendendo os consumidores normalmente por meio de seus canais tradicionais de atendimento.

* Fonte de informações: site consumidor.gov.br



As 10 dicas para uma melhor qualidade de vida



A qualidade de vida não depende de quanto dinheiro ganhamos ou de quantos bens materiais possuímos, ela é medida por nossa saúde, bem-estar físico e emocional, nossos relacionamentos, autoestima e grau de espiritualidade que alcançamos na vida. Com base nesses princípios, esse texto fala de dicas de nosso cotidiano e rotinas que mostram o quanto podemos mudar isso:

1- Faça exercícios: Os exercícios estimulam o fluxo de energia vital, gerando um melhor condicionamento físico e uma ótima sensação de bem-estar. A prática regular de exercícios e atividades físicas são fundamentais para o equilíbrio do corpo e da mente. O mais difícil é tomar a decisão de começar, mas depois que inicia, o cérebro registra como um hábito e tudo fica mais fácil.

2 - Alimente-se bem: Para nossa saúde e bem-estar é necessário uma boa e adequada alimentação. Tire tempo para suas refeições. Não marque negócios para a hora das refeições, mastigue com calma para facilitar a deglutição. Assim a sensação de saciedade é mais rápida quando mastigamos mais.

3 - Preste atenção em você: Se você tem mais pensamentos negativos, as pessoas e situações que você atrai estão na mesma frequência. Você pode mudar sua vida mudando-os. Quando você presta atenção no que está pensando tem maior controle sobre sua energia e sua vida.

4 - Tenha objetivos: Melhore sua condição física, espiritual e financeira. Se planeje, faça passeios e busque tudo que você tem vontade, mas não dependa dessas conquistas para viver bem. O verdadeiro bem-estar é alcançado através dos objetivos espirituais, como tentar ser mais paciente, confiável, aberto, sincero e ter fé na vida, assim, você garante equilíbrio, satisfação e razão de viver.

5 - Harmonize seu lar: Abra portas e janelas e comece uma limpeza. Tire tudo do guarda-roupa e doe para quem precisa, mantenha somente o que precisa. Roupas e objetos sem uso bloqueiam o fluxo de energia do ambiente. A energia parada adoce a casa, você e sua família. Faça isso periodicamente.

6 - Utilize seus talentos: Descubra seus dons e talentos e coloque-os em prática. A sua saúde física e emocional depende muito disso. Pessoas que não utilizam esta energia criativa bloqueiam o seu fluxo energético e adoecem fisicamente e emocionalmente. Canalize seus talentos com o propósito de melhorar sua vida e das pessoas. Esse é um bom caminho para encontrar equilíbrio e crescimento.

7 - Medite, medite e medite: A meditação é a melhor ferramenta para o crescimento pessoal e espiritual. Ao meditar você descobre o que é ou não importante para sua vida, torna-se uma pessoa mais segura e objetiva. A meditação cura seu corpo, melhora a memória e a concentração, desperta a intuição e a percepção das coisas. A forma de meditar é particular, ou seja, consigo mesmo. Busque um livro ou um profissional que possa lhe ajudar.

8 - Aceite a vida: Volte sua mente para o que a vida lhe oferece de bom. Aprecie as coisas e curta da melhor maneira possível. Ajude pessoas, seja sincero e alegre, aceite-as como elas são e se aceite como você é. Mas aceitar não é se acomodar, mas buscar força para mudar o que podemos mudar.

9 - Visite a natureza: Uma vez por mês, faça uma visita à mãe natureza. Ela purifica suas células e acalma seu espírito. O mar neutraliza as energias negativas, as cachoeiras ativam a vida celular e o verde ativa o processo de auto-cura, tanto física como emocional. Você é parte da natureza, harmonize-se com ela.

10 - Converse com Deus: Os gregos evitavam dizer o nome de Deus, pois achavam seu vocabulário muito limitado para expressar a grandeza dele. Então, todas as vezes que tinha que falar sobre Deus usava a expressão O Todo. Sintonize-se com O Todo que está ao seu redor e dentro do seu coração.

*Fonte: Ataliba Junio da Silva - Especialista em Promoção, Prevenção e Recuperação da Saúde

Deixaram saudades

- Weiler Sebastião Alves - 20.08.2021 - Araguari /MG
- Terezinha B. Cavalcanti - 25.07.2021 - Varginha/MG

A AJUBEMGE manifesta seu pesar às famílias.

Nova associada

- Maria Helena Latado Sudário – BH/MG

**A AJUBEMGE lhe deseja
as boas-vindas!**



Aniversariantes do mês - Outubro



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

01 - Ana Lucia Souto Morais,
Nilton Americo Cabral Pereira
03 - Nelzito Barbosa Cardoso
04 - Edmar Fernandes Ferreira,
Eduardo de Melo Gomes
Ribeiro, Francisco de Assis
Teles Zimerer, Lauro Machado

Faria, Marilene Rodarte Neves, Marilia Pinheiro de Souza Leite, Solange Amarilia de Almeida

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

06 - Alcebiades Campbell Filho, Jose Luiz Baltazar, Maria Jose Silva Freitas, 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

08 - Héllen Dias Alves Oliveira, Heloiza do Carmo Ferreira, Jaime Geraldo Veloso Carneiro, Jose Brandao Damasceno Murca, Marcos Correa da Costa, Maria de Fatima Ribeiro Alves Abreu, 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 - Eduardo Augusto de Oliveira, Maria Anesia de Jesus Lucowicz Costa

12 - Aurelino Boscatti Filho

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

14 - Beatriz Tadeu Jonusan, Bolivar Gouvea da Costa Soares, Humberto Mendes Braga, Ildeu Dias da Silva, Manoel Rodrigues de Oliveira, Marcia Martins Gonzaga Breda de Magalhaes, Silas do Carmo, Vera Lucia Rodrigues Biaggini

15 - Francisco de Paiva Lima, Maria do Perpetuo Socorro Leite

16 - Analia Moreira Rocha, Helber Wendling Cardoso, Ieda Brum Lugao, Stael Maria de Carvalho Pereira

17 - Arides de Souza Cardoso, Carlota Maria Almeida Moraes, Hilton Franca Moraes, Maria Aparecida Rossi Alves Faria, Rosania Valeria Bigonha Ruffato, Silfarney

Rodrigues Aguiar

18 - Elizabeth do Rosario Guedes Fernandes, Joao Alberto Guardieiro, Joao Antonio Gomes Pereira de Lyra

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

20 - Geraldo Zola Ribeiro de Melo, Maria de Fatima Mendonca Silva, Waldemar Barbosa de Oliveira

21 - Maria Rita Guimaraes Ricardo, Murilo Pilo Veloso

22 - Amilcar Almeida, Maria Abadia de Souza, Neilton Jose dos Santos, Zilma Conceição 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 Conceição de Melo Rosa, Maria Marta Dolabela Soares, Norberto Moreira Rebordoes

25 - Regina Lucia de Matos Costa, 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, Mary Beatriz Reis de Macedo, Nelson Jose Luzia

28 - Fabio Eduardo Justiniano Costa

29 - Gilcelina Xavier D'alcantara, José Antônio da Costa, 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, Kleber Alcuri, Oneill Byron Campos, Osvaldo Silveira Xavier

Aniversariante premiado

O aniversariante sorteado do mês de outubro foi **Walter Bragança Rezende**, residente em Uberaba/MG, premiado com o valor de R\$ 200,00.

* O valor do prêmio será transferido para a Conta Corrente cadastrada na AJUBEMGE.

