



FELIZ ANO NOVO!

Mais um capítulo da nossa história se encerra, trazendo muitos aprendizados e conquistas. É tempo de renovar a esperança, de abandonar o que não nos serve mais, abraçar as novas oportunidades e entender que todos os desertos que tivemos que atravessar neste ano de 2024 serviram para nos tornar pessoas mais fortes e maduras.

Lembre-se de que, independentemente da sua idade ou das circunstâncias, nunca é tarde para recomeçar, mudar de direção ou buscar os sonhos que fazem seu coração vibrar. A vida é um constante aprendizado, e cada dia é uma nova chance de se reinventar.

Nós, da equipe **Ajubemge**, desejamos que 2025 seja um ano extraordinário! Que ele traga saúde, paz, realizações e momentos inesquecíveis ao lado de todos que você ama. Que seja o início de uma jornada cheia de conquistas e felicidade!

LEVE ISSO PARA SUA VIDA

Cuide de você como cuidaria de alguém que ama muito. Valorize cada pequena conquista, mesmo aquelas que ninguém nota, porque elas também contam.

Não se apresse, respeite o seu tempo e não se cobre tanto. Quando tudo parecer pesado, permita-se parar, respirar e recomeçar. Descansar não é desistir; é parte do caminho.

Aceite as mudanças, mesmo quando elas bagunçam tudo — às vezes, o caos é só o começo de algo incrível. Escolha o que te faz bem, deixe de lado o que pesa e não se prenda ao que não te acrescenta. A vida é curta demais para carregar o que não floresce.

Fique leve, viva simples e sempre lute pela sua paz.

(Autor desconhecido)



24/01 - Dia do Aposentado
Pg. 02



Janeiro Branco - Saúde Mental
Pg. 03



Entrevista com Maristela Soares Tavares
Pgs. 04 e 05



EVENTOS/2025

Estamos preparando algo especial para vocês! Em fevereiro, divulgaremos a programação anual de eventos da nossa Associação. Fiquem atentos, pois vem aí uma agenda repleta de iniciativas inovadoras, incluindo viagens, festas, brincadeiras, cursos, encontros, o retorno de antigas atividades e muito mais.

24 DE JANEIRO – DIA DO APOSENTADO

A primeira lei da previdência, conhecida como “Lei Eloy Chaves”, sancionada em 1923 pelo presidente Arthur Bernardes, é considerada o marco inicial da Previdência Social no Brasil, ao estabelecer a criação das Caixas de Aposentadorias e Pensões (CAPs) para funcionários das ferrovias. Essa norma pioneira garantiu aposentadoria a trabalhadores com pelo menos 50 anos de idade e 30 anos de serviço, sendo um passo essencial na luta pelos direitos sociais, consolidada ao longo das décadas até a universalização pela Constituição de 1988. No dia 24 de janeiro, celebramos o Dia dos Aposentados, uma data especial para homenagear aqueles que dedicaram anos de suas vidas ao trabalho, contribuindo para a construção de um país melhor. Ser aposentado é carregar uma história de esforço, compromisso e superação, colhendo os frutos de uma vida batalhadora e inspirando com a sabedoria adquirida. Parabéns a todos os aposentados, que, com coragem e dedicação, pavimentaram o caminho para as novas gerações!



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 - E-mail: ajubemge@ajubemge.com.br
Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretora Presidente: Laíz 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:** Lauro Luiz Guimarães Rocha, José Antônio da Costa, Rosângela Custódio, José Mauro de Carvalho, Mauro Peres Macedo e Patricia Chiaretti Abdo, **Suplentes do Conselho Fiscal:** José Gregori Júnior, Délcio Pinto da Silva e Sandra Lúcia Oliveira, **Diretores Adjuntos:** José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte).

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE - EDIÇÃO: RS PROJETOS - DIAGRAMAÇÃO: RS PROJETOS

Impressão: Editora Bigráfica - **Tiragem:** 1.400 exemplares

JANEIRO BRANCO – UM MÊS DEDICADO A SAÚDE MENTAL

A campanha **Janeiro Branco** nasceu com o objetivo de colocar a saúde mental em destaque logo no início do ano, um período em que as pessoas costumam refletir sobre suas vidas e fazer novos planos. A proposta é conscientizar a sociedade sobre a importância de cuidar da mente, assim como cuidamos do corpo, promovendo o bem-estar emocional e prevenindo transtornos psicológicos.

Com o lema “**Quem cuida da mente, cuida da vida**”, a iniciativa incentiva debates, palestras e ações que abordem temas como ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida. O Janeiro Branco também busca desmistificar preconceitos em torno da saúde mental, reforçando que procurar ajuda profissional é um ato de coragem e autocuidado.

A campanha é essencial para chamar atenção para a necessidade de políticas públicas e de ambientes mais saudáveis, seja no trabalho, nas escolas ou nas famílias. Afinal, cuidar da mente é fundamental para uma vida plena e equilibrada.

Listamos a seguir algumas atitudes importantes que podemos adotar para cuidar da mente, alinhadas com os objetivos do **Janeiro Branco**:

1. **Manter conexões sociais –**

Participar de grupos, fazer novas amizades e manter contato com familiares.

2. **Exercitar a mente –**

Resolver palavras cruzadas, aprender algo novo, ler ou estudar temas de interesse.

3. **Praticar atividade física**

regularmente – Caminhadas, yoga e outros exercícios ajudam na saúde mental.

4. **Adotar uma alimentação equilibrada –**

Uma dieta saudável contribui para o bem-estar emocional.

5. **Buscar novos hobbies –**

Experimentar atividades como pintura, jardinagem ou música.



6. **Estabelecer uma rotina de sono –**

Dormir bem é essencial para a saúde mental.

7. **Procurar apoio profissional –**

Consultar psicólogos ou terapeutas quando necessário.

8. **Participar de ações comunitárias**

– Voluntariado ou encontros culturais fortalecem o senso de propósito.

9. **Praticar a gratidão e o pensamento positivo –**

Refletir sobre as conquistas e momentos felizes da vida.

10. **Evitar o isolamento –**

Buscar interações significativas e evitar ficar muito tempo sozinho.

Essas atitudes ajudam a promover uma vida mais leve, saudável e mentalmente equilibrada. Nesse sentido, participe das atividades promovidas pela **AJUBEMGE** para cuidar da sua saúde mental praticando a arte de ser feliz!

MENSALIDADE AJUBEMGE

Considerando os baixos índices de reajustes dos benefícios da Fundação Itaú Unibanco e do INSS, a diretoria da **AJUBEMGE** decidiu **não reajustar a mensalidade** do associado neste ano.

ENTREVISTADO DO MÊS

Maristela Soares Tavares

A **AJUBEMGE** se orgulha muito da nossa associada Maristela Soares Tavares que entrou para a nossa Associação no ano de 1986. Ela, no auge dos seus 86 anos, nos apresenta uma história de vida marcada pela dedicação e resiliência.

Dona Maristela, qual é a sua origem?

Nasci em Manhuaçu em 12/04/1938. Sou filha de um bancário e de uma dona de casa. Sou a segunda de nove filhos. Estudei até a 8ª série porque era muito difícil manter todos os filhos na escola. Embora meu pai tivesse feito carreira como bancário, a verdade é que nunca tivemos uma vida fácil. Era só ele para cuidar de todos nós. Mudamos muitas vezes de cidade por causa do trabalho dele, mas, na minha adolescência, voltamos para a região onde eu tinha nascido.

Quando começou a trabalhar no banco?

O trabalho no banco foi meu segundo emprego. Antes, eu trabalhei em um cartório de notas. O banco em que meu pai trabalhava precisava de um funcionário, e ele acabou me indicando. Comecei em 01/12/1955 como escriturária. O contrato era de apenas três meses. Como eu gostei do trabalho e pretendia seguir nele, fiz o concurso que eles anunciaram na época. Acabei passando e iniciando ali minha carreira.

A senhora entrou por indicação ou por concurso?

Inicialmente, entrei por indicação do meu pai, mas logo fiz o concurso e passei, efetivando meu lugar no banco.

Qual era a sua função e como foi evoluindo no banco?

Comecei como escriturária. Alguns anos depois, me casei com um empreendedor na área de farmácias e continuei trabalhando no banco. Durante um período, enquanto meu marido montava um negócio em Ipatinga, fiquei com meus pais em Belo Horizonte, onde também fui transferida para a agência da Praça Sete. Mais tarde, após uma mudança não concretizada, voltei à mesma agência e permaneci lá por muitos anos.

Passei por diversas mudanças no banco, sendo a mais importante a fusão entre o Banco Hipotecário e Agrícola de Minas Gerais e o Banco Mineiro da Produção.

Trabalhei em várias sessões, como o Departamento Pessoal e o Departamento de Dados, onde fiz um curso de perfuração de fitas.

Depois da morte do meu marido, fiquei viúva aos 36 anos com três filhos para criar. Trabalhei muito, fiz horas extras, inclusive em feriados e sábados, para conseguir construir minha casa e manter a família. Meus pais, Alberto Maciel Tavares (Sô Maciel) e Dona Áurea de Magalhães Maciel, me ajudaram muito na questão dos meus filhos para que eu pudesse me desdobrar no trabalho. Aposentei na mesma agência de Belo Horizonte, onde passei a maior parte da minha vida profissional, aos 48 anos, por tempo de serviço.

O que lembra de mais agradável da época em que trabalhava no banco?

Trabalhar no banco era um prazer. As pessoas eram ótimas, fiz amizades para a vida toda. O funcionário sempre teve o reconhecimento da chefia. Eles davam presentes no Dia das Mães e no Natal. Além disso, cuidavam com carinho dos filhos dos funcionários em datas especiais. A gente era importante, e eles faziam questão de nos tratar muito bem. Passei mais de 30 anos ali dentro e nunca me arrependi de ter feito minha carreira no banco.



Dia da minha aposentadoria e a placa que recebi quando me aposentei

A senhora constituiu família?

Sim, me casei aos 22 anos com um empreendedor na área de farmácias. Eu tenho três filhos amados: José Luis, Alberto e Rodrigo. Tenho 5 lindos netos: Mateus, Gabriela, Isabela, Raique e Nicole. Tenho também um bisneto muito fofo que se chama Lorenzo. Agora é só gratidão! Como eu disse, Infelizmente eu fiquei viúva aos 36 anos, e o trabalho no banco foi fundamental para criar minha família e garantir nosso sustento.

Qual recado gostaria de deixar para os leitores?

Nunca podemos desperdiçar as oportunidades e os acessos que essas oportunidades nos dão. Um dia, eu tive a oportunidade de trabalhar no banco e a aproveitei.



Meus netos e bisneto



Meus filhos

Abracei todas as portas que aquela decisão me abriu. Me esforcei e me capacitei para garantir que, à medida que o banco crescesse, eu crescesse profissionalmente e pessoalmente também. E assim devemos ser em todas as áreas de nossa vida.

Eu tenho muita gratidão à Deus que sempre cuidou de mim, que abriu as portas desse abençoado emprego e que não permitiu naquela época que eu pedisse demissão do trabalho. Toda honra e toda glória sejam dadas a Ele.

Em algum momento da nossa jornada, novas oportunidades virão, e precisamos estar atentos para não deixá-las passar. Isso vale para todos nós, em todas as idades.

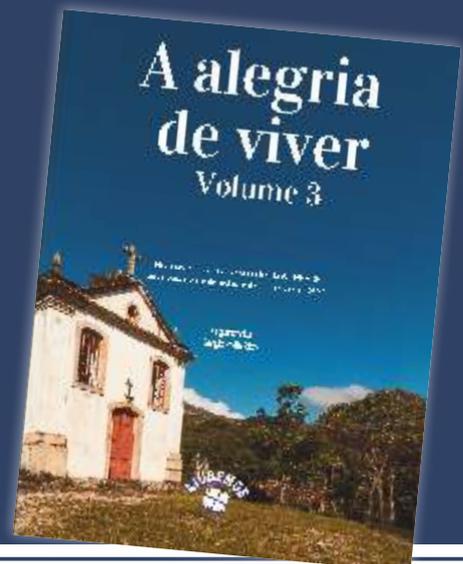
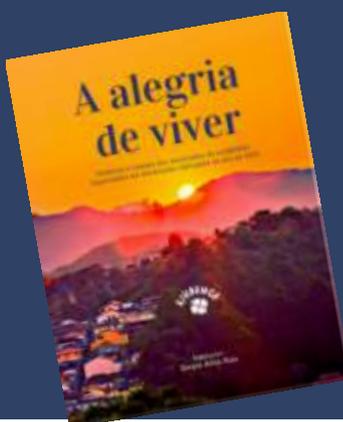
3º Volume do Livro: “A Alegria de Viver”

Já está disponível em nosso site o 3º volume do Livro “**A Alegria de Viver**”.

A **AJUBEMGE** se orgulha de anualmente lançar os volumes da obra “**A Alegria de Viver**” que sintetiza as entrevistas realizadas durante cada ano. Disponibilizamos em formato pdf das 3 obras gratuitamente dentro de nosso site na seção “Livros”.

Esperamos que você faça uma boa leitura! E se gostar, não hesite em comentar aqui ou em nossas redes sociais.

<https://ajubemge.com.br/site2/livro>





01 Antônio Juvenal Pereira da Silva, Euclides Pereira dos Santos, Jurandir Delgado Meireles.

02 Lenir Gontijo Azevedo, Maria das Dores Alves de Sousa.

03 Germana Aparecida da Silva, Gil Braz Lopes Pereira.

04 Benedito Polck Dornellas, Selma de Oliveira Goveia.

05 Geraldo de Oliveira.

06 Alfredo Lagrotta Netto, Jose Carlos de Oliveira, Lucia de Fatima dos Santos, Marco Francisco Miglio Carvalho, Waldemar Clemente.

07 José Neves da Silva, José Nonato Oliveira, Maria da Penha Lopes Mendes, Roberto Moreira de Abreu.

08 Ângela Maria do Carmo Tavares, Conceição Freire Goulart, Sandro Nery de Pinho Tavares.

09 Licínio Carvalho, Lucia Marlene Fonseca Silva.

10 Aldo do Val Moraes, Antonio Rodrigues da Silva, Carlos Alberto Yanni, Clayderson Wallace Saragoça de Oliveira, Enir Raquel Guimaraes de Matos Azevedo, Fernanda Prates Martins Viana, Francisco Americo Gomes Dias, Silvio Geraldo Heleno.

11 Albino Pires, Álvaro Mendes Lima, Jose Joaquim Veiga, Laercio Barbalho Coelho, Maria Ângela de Barros P. Gomes, Mércia Vicopulos, Nilo da Silva Moraes.

12 Augusto Antonio Carelli, Wayne Luiz Rocha.

13 Élcio Dias de Oliveira, Magda de Jesus Perdigão.

14 Antônio Jacintho Dias Junior, Arsênio de Souza Pacheco, Claudemiro Valentin Gomes.

15 José Carlos Ribeiro da Silva, Maria Conceição D Aparecida Tiburcio, Messias Sebastião Cardoso, Nivalda Ines de Castro Silveira.

16 Eden Jose Abrahão, Jaquison Luiz Bento, Maria da Penha Torres, Rogerio Gibran.

17 Amarildo Correa de Lima, João de Pádua Goulart, Maria Lúcia de Oliveira Prates, Maurilio Mendonça Nogueira, Osman Siqueira Campos Filho, Patricia Mariz de Jesus.

18 Fabiano dos Santos Alves, Jadyr Ferreira, Joao Eudes Fonseca, Nilsa Aparecida Silva Gomes.

19 José Luiz Gamaliel Pinto, Josefa Tassar Estorani Martins.

20 Elizabeth de Abreu Martins Passos, Ruy de Castro, Sandra Cristina Rocha Queiroz Assis.

21 Beatriz Nogueira Magri, Denise Helena Versiani, Lucio Aristides Daldegan Franca.

22 Eduardo José Lima, Yaskara Martinho Perpetuo.

23 Adair José, Chicrala Fernandes Alane, Pedro Carlos dos Santos, Wilson Moreira Marques.

24 Ernesto de São Luiz Ribeiro Rosa, Jose Braz Rodrigues, Marcio Sampaio Valle.

25 Carlos Alberto Ferreira de Oliveira, Eliane Mundim Pena, Francisco de Paula Bonilha Neto, Marcio Fernando dos Santos, Marly Soares, Vicente Giacomini Perón.

26 José Alexandre da Silva

27 Vilma Pimenta Soares Tostes.

28 Adauto Cipriano da Silva, **Antônio Carlos Salgado**, Darcy Sarmento Leal, Wander da Costa Dias.

ANIVERSARIANTE PREMIADO

ANTÔNIO CARLOS SALGADO, residente em **Lavras/MG**, foi contemplado com um prêmio no valor de **R\$ 300,00** (trezentos reais) que será transferido para a conta corrente cadastrada na **AJUBEMGE**.



DEIXOU SAUDADES

† Cicero José de Carvalho – 10.09.2024 – Juiz de Fora – MG



NOVA ASSOCIADA



☆ Marajane Moreira da Silva – Belo Horizonte - MG