



Uma força de vida

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS,
FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE

ANO 58 - EDIÇÃO N° 664 - FEVEREIRO DE 2026

@ajubemge

/ajubemge

/ajubemge

@ajubemge

www.ajubemge.com.br

NESTA EDIÇÃO

UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

Pág.04

SAÚDE: ENTREVISTA COM
DR. JOSÉ LUIZ ZICO

Pág.02

INSS: REAJUSTE DE BENEFÍCIOS

Pág.05

ENTREVISTA
CLÓVIS NEWTON

Pág.05

SAÚDE: Entrevista com cardiologista José Luiz Zico



Esta é uma síntese dos ensinamentos do Dr. Luiz Alberto Bueno Zico, médico graduado pela UFMG e cardiologista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia que nos presenteou com o texto “Tamanho e Qualidade de Vida: Uma Autopromoção”, de sua autoria, do qual extraímos os tópicos abaixo para apreciação de nossos leitores.

O Dr. Zico é nosso convidado especial para a Roda de Conversa de Março, que será realizada no dia 19, quinta-feira, às 14 horas. Abordaremos temas fundamentais sobre a saúde do coração, prevenção, hábitos saudáveis e fatores de risco.

1. A Nova Longevidade

Historicamente, acreditava-se que a vida deveria durar apenas o suficiente para a reprodução e criação da prole. No entanto, a ciência atual aponta para uma potencialidade biológica de até 115 anos. Enquanto na Roma Antiga a média de vida era de 22 anos e no Brasil de 1900 era de 33 anos, hoje nos deparamos com uma existência que dura três vezes mais que a fase reprodutiva.

2. O Poder do Movimento (Vitalidade)

O autor destaca que a antiga ideia de “se poupar” para durar mais é um erro. A verdadeira promoção da saúde ocorre através do exercício físico, especificamente:

- Multiplicação de Energia: O exercício pode dobrar a massa mitocondrial e a eficiência das enzimas, gerando até 4 vezes mais vitalidade do que o estado sedentário.
- Acessibilidade: A caminhada é citada como o melhor exercício por não exigir custos ou equipamentos.
- Saúde Estrutural: O movimento é essencial para a manutenção de ossos e glândulas, prevenindo doenças como a osteoporose.

3. A “Farmácia” Interna e o Humor

A felicidade não depende apenas do meio externo, mas de substâncias químicas produzidas pelo próprio corpo, como endorfinas, serotonina e dopamina. O exercício físico libera endorfina (uma “morfina endógena”), que melhora o humor e a paz com o mundo de forma saudável e gratuita.

4. O Cérebro como Gerente da Vida

O ser humano vive mais que outros mamíferos não pela estrutura do corpo, mas pelo comando cerebral e pela riqueza da massa cinzenta. O cérebro também controla o sistema imunológico e a resistência orgânica. O texto sugere que ainda estamos aprendendo a usar o potencial total deste órgão.

5. Paixão e Velhice

Um dos pontos mais críticos é a necessidade de paixão (grande motivação) para a saúde. O autor critica a sociedade por retirar dos idosos o direito de:

- Correr riscos e amar.
- Trabalhar e estudar.
- Viver de forma plena, rotulando-os como seres que devem ser “protegidos” da própria vida. Com base nas diretrizes do Dr. Luiz Alberto Bueno Zico apresentadas no texto, aqui está um plano de ação focado na “autopromoção” da saúde e longevidade:

1. Plano de Atividade Física (Aumento da Vitalidade)

• Ação Principal: Iniciar a prática regular de caminhadas, pois é o movimento para o qual o corpo humano está mais preparado e não exige custos ou equipamentos.

• Frequência: Manter a constância para promover o aumento da massa mitocondrial (unidades de produção de energia nas células).

• Objetivo Biológico: Dobrar a eficiência enzimática e a quantidade de mitocôndrias para atingir até 4 vezes mais vitalidade do que uma pessoa sedentária.

• Benefício Mental: Praticar exercícios preferencialmente pela manhã para liberar endorfinas (“morfina natural”), garantindo um humor estável e positivo durante todo o dia.

2. Plano Alimentar (Matéria-Prima Estrutural)

• Moderação Crítica: Reduzir drasticamente o consumo de sal, açúcar e gorduras, que, embora saborosos, são prejudiciais

à saúde a longo prazo.

•Base da Dieta: Priorizar o consumo de vegetais, frutas e verduras, substâncias para as quais o organismo humano foi planejado para processar melhor.

•Saúde Intestinal: Ingerir alimentos que estimulem o trânsito intestinal rápido (fibras), visando prevenir o câncer de cólon e manter o “condicionamento” do intestino.

•Autonomia: Assumir a responsabilidade pelas escolhas alimentares, não se tornando dependente do que é servido por terceiros ou restaurantes.

3. Plano Mental e Emocional (O Comando Cerebral)

•Manutenção da Paixão: Cultivar uma “grande motivação” ou causa (fé, trabalho, estudo ou amor), pois a paixão atua como uma força que aumenta a resistência orgânica e o vigor biológico.

•Treinamento Cognitivo: Exercitar o cérebro continuamente, entendendo que ele é o responsável por gerenciar a longevidade e o sistema imunológico.

•Aceitação de Riscos: Não permitir que a idade impeça a busca por novos projetos, como estu-

dar ou mudar de carreira, pois a ausência de riscos decreta o fim da paixão e da felicidade.

•Gestão do Humor: Reconhecer que o estado emocional depende de substâncias químicas internas (como serotonina e dopamina) e que mudar a si mesmo é mais eficaz do que esperar que os outros mudem.

Conclusão: O autor defende que a qualidade e o tamanho da vida dependem do empenho individual em se manter ativo fisicamente, alimentar-se corretamente e cultivar paixões intelectuais e afetivas.

IMPREVISTOS ACONTECEM

A vida é feita de planos, mas também de imprevistos. Uma doença repentina ou um falecimento inesperado podem mudar completamente a rotina de uma família, trazendo dor, insegurança e, muitas vezes, desorganização. Em momentos como esses, é comum que os familiares se sintam perdidos, sem saber por onde começar ou como resolver questões práticas que surgem de forma urgente.

Infelizmente, muitas pessoas deixam para depois a organização de documentos, informações financeiras e orientações importantes. Quando o imprevisto acontece, quem fica precisa lidar, ao mesmo tempo, com o sofrimento emocional e com a busca por papéis,

senhas, contratos, contas bancárias, seguros, benefícios e outros registros essenciais.

Manter tudo organizado é um gesto de cuidado e responsabilidade com aqueles que amamos. Ter documentos pessoais reunidos, informações sobre contas, investimentos, seguros, benefícios previdenciários, além de orientações claras sobre vontades e decisões, pode evitar conflitos, atrasos e desgaste emocional para os familiares.

Organizar-se não significa esperar pelo pior, mas sim estar preparado para qualquer situação. É uma atitude de prevenção e amor, que garante mais tranquilidade em momentos difíceis. Quando tudo está em ordem, a família consegue focar no que realmente

importa: o acolhimento, o respeito à memória e a superação do momento.

A AJUBEMGE reforça a importância de conversar sobre esse tema, quebrar tabus e incentivar a organização antecipada. Imprevistos acontecem, e estar preparado faz toda a diferença para quem fica.

Temos atendido, com frequência, familiares que procuram auxílio para a resolução de problemas após situações inesperadas. Essa experiência reforça a importância de deixar em evidência os dados de contato da Associação, para que possamos orientar e auxiliar os familiares de forma mais ágil e eficaz quando necessário.

Cuidar do futuro também é uma forma de cuidar da família hoje.

AINDA DÁ TEMPO DE VIVER ESSA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL!



A viagem que anunciamos no início do ano continua sendo uma oportunidade imperdível. Em setembro de 2026, a AJUBEMGE levará você para dias de descanso, conforto e lazer no **COSTÃO DO SANTINHO**, em Florianópolis - SC, um dos resorts mais completos e encantadores do Brasil.

Data da viagem: de 13 a 17 de setembro de 2026

Passagem aérea inclusa

- Ida: G3 1311 + G3 1254 – CNF x CGH x FLN
- Horário: 11h às 15h25
- Volta: G3 1261 + G3 1318 – FLN x CGH x CNF
- Horário: 16h50 às 20h20

Hospedagem All Inclusive

Estão inclusas todas as refeições e bebidas, alcoólicas e não alcoólicas, além de uma estrutura completa de lazer, conforto e entretenimento para todas as idades.

Transfer incluso

Traslado do aeroporto de Florianópolis até o resort na chegada e do resort até o aeroporto de Florianópolis no retorno

Crianças

Para valores e informações específicas, pedimos que entrem em contato pelo telefone fixo da AJUBEMGE (31)3201-9423 ou via WhatsApp (31)98395-1069 para melhores esclarecimentos.

O que o Costão do Santinho oferece?

Serviço completo, gastronomia de alto nível, atividades esportivas, piscinas, shows, contato com a natureza e muito mais. Para falar de tudo o que o resort proporciona, precisaríamos de uma página inteira, mas garantimos: vocês não vão se arrepender.

Valores por pessoa – em três lotes promocionais:

1º lote – até 24/03/26

15% de desconto – R\$ 4.431,00
Sinal: R\$ 412,00

2º lote – até 08/06/26

10% de desconto – R\$ 4.616,00
Sinal: R\$ 429,00

3º lote – até 13/07/26

5% de desconto – R\$ 4.800,00
Sinal: R\$ 446,00

Formas de pagamento:

O valor total do pacote poderá ser pago à vista ou parcelado, sendo um sinal e o restante poderá ser parcelado em até 9 (nove) vezes sem juros no cartão de crédito Visa, MasterCard e Elo, e em até 5 (cinco) vezes sem juros no cartão American Express, com início dos parcelamentos a partir do mês de janeiro. Ressaltamos que, a cada mês subsequente, o número de parcelas disponíveis será reduzido em uma, ou seja: em fevereiro será possível parcelar em até 8 (oito) vezes, em fevereiro em até 7 (sete) vezes, e assim sucessivamente.

Dados para pagamento:

- Pix – CNPJ 17.365.941/0001-21
- Transferência bancária - Banco Itaú - Agência 3176 | Conta 01192-6

Não deixe para depois. Garanta sua vaga e venha viver dias inesquecíveis em um dos melhores resorts do Brasil.

Fiquem atentos às divulgações via WhatsApp, pois todas as informações e novidades estão sendo compartilhadas por lá.

INSS: Reajuste dos Benefícios Acima do Salário Mínimo em 2026

Os beneficiários do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que recebem valores acima de um salário mínimo tiveram seus benefícios reajustados em 3,90% em 2026. Esse percentual segue a variação do INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor) acumulado em 2025 e tem como objetivo repor a inflação, preservando o poder de compra dos aposentados e pensionistas.

Com a correção, o teto do INSS — valor máximo que um beneficiário pode receber — subiu para R\$ 8.475,55. Esse reajuste passou a valer a partir de 1º de ja-

neiro de 2026, e os pagamentos com os novos valores começaram a ser liberados em fevereiro, seguindo o calendário de benefícios.

É importante destacar que, embora haja aumento, a correção de 3,90% não representa aumento real acima da inflação para quem recebe acima do mínimo: a correção apenas repõe as perdas inflacionárias. Já os benefícios no valor do salário mínimo foram reajustados em percentual maior (6,79%), passando para R\$ 1.621,00, seguindo a política de valorização do piso nacional.

PROGRAMAÇÃO DE EVENTOS PARA O 1º SEMESTRE DE 2026

- Bingo Recreativo
- Lembrança Musical
- Roda de Conversa
- Oficina da Memória
- Dia da Mulher – Café entre amigas
- Dia das Mães
- Passeio Cultural
- Day Use
- Caminhadas
- Campeonato de Buraco
- Filarmônica
- Palestras
- Viagem ao Caraça
- Festa Junina

Datas e horários serão divulgados posteriormente através dos nossos meios de comunicação.

Entrevista: Clóvis Newton Neiva de Souza



Clóvis Newton Neiva de Souza construiu uma sólida carreira no setor bancário, ocupando cargos de liderança tanto no BEMGE quanto no Itaú. Ele faz parte de um seletí grupo de profissionais que mudaram a história do sistema bancário brasileiro no final do século XX seja no âmbito das novas técnicas de centralização das informações, seja no processo de privatização.

Seu Clóvis, para começar a nossa conversa, quero agradecer ao senhor pela sua disponibilidade e, como sempre fazemos, pedir para que se apresente por gentileza.

Eu que agradeço o convite. Meu nome é Clóvis Newton Neiva de Souza, sou de Diamantina, nasci no ano de 1954 e semana passada fiz 72 anos. Eu costumo dizer que da minha cidade, Diamantina, saíram 2 personalidades importantes: o presidente Juscelino Kubitschek e eu (risos).

Eu vim de uma família numerosa, éramos 8 irmãos e hoje ainda tenho 6 vivos. Meu pai era coletor estatual, seria equivalente hoje a um gerente de banco. Então minha família levava uma vida quase nômade: a cada três ou quatro anos, mudávamos de cidade, o que dificultava a criação de raízes.

Em 1969, nos mudamos para Belo Horizonte e, logo em seguida, comecei a buscar meus próprios sonhos, procurando emprego para conquistar minha independência — na época, eu tinha apenas 15 ou 16 anos e estava ansioso por isso. Meu pai costumava dizer que, ao procurar uma atividade, a aparência era muito importante, que a primeira impressão é a que fica, mas, com o tempo, aprendi que a impressão mais marcante é a última, não a primeira; quando um cliente se afasta por algum motivo, é essa a lembrança que permanece. Fui casado pela primeira vez em 1978 e, depois, em 2001, com Gema Barreto Carneiro, com quem estou casado há 25 anos. Tenho quatro filhos do meu primeiro casamento, são três homens e uma mulher que me deram, três ne-

tas e um neto. E todos eles se dão muito bem com a minha esposa, fico feliz demais com isso.

E como começou a sua jornada profissional?

Em 1973, me alistei e servi por um ano no serviço militar obrigatório, fase que marcou a transição da adolescência para a vida adulta. Tenho amigos do exército até hoje. Minha trajetória profissional começou em uma empresa de cadastros, atendendo principalmente bancos. Lá eu tinha um colega que estava prestes a fazer um teste para ingressar no BEMGE. O processo compreendia testes de datilografia, português e matemática, e eu decidi participar também.

Então o senhor passou na prova e entrou no banco. E começou em qual função?

Pois bem, eu passei no processo seletivo e comecei a trabalhar no banco em setembro de 1975. Naquela época, eu conciliava o trabalho com os estudos. Eu fazia Ciências Contábeis e, posteriormente, concluí uma pós-graduação. Ingressei no banco como escriturário, o cargo inicial, e tive a oportunidade de exercer diversas funções dentro da agência: fui caixa, chefe de serviço, procurador adjunto e, depois, procurador de agência, que era o cargo operacional de maior responsabilidade em um banco.

Permaneci trabalhando em agência até 1984, ano em que vivi uma experiência muito enriquecedora ao ser convidado por um superintendente para participar de um projeto de centralização. Fui enviado a São Paulo para aprender, como um piloto, a exe-

cutar essa iniciativa, que envolvia 16 agências na época, em parceria com a Equipe de Organização e Métodos. Após essa experiência, voltei para Belo Horizonte e, junto com a equipe, implementamos todo o projeto de centralização de serviços na cidade. Com a conclusão desse trabalho, passei a gerenciar um dos centros administrativos.

O senhor pegou então o processo de desenvolvimento dos centros administrativos.

Olha Sergio, não só eu vi o processo como tive um certo protagonismo (risos). Eu fui convidado a ajudar a implantar cerca 40 centros administrativos. Viajei muito, infelizmente foi uma época que acabei ficando um pouco distante da minha família. Após a implantação eu assumi a gerência de todos os centros administrativos do banco.

Cabe destacar que os centros administrativos foram uma grande novidade no sistema financeiro à época, inclusive servindo de modelo para que o próprio Itaú futuramente viesse a conhecer esse sistema de gestão.

Nossa! De todos os centros administrativos?

Sim, esse foi um grande desafio. Nessa época o BEMGE promoveu o intercâmbio entre os funcionários das agências e os dos centros administrativos, promovendo treinamentos para que todos compreendessem melhor as diferentes áreas do banco. Nesse período, atuei na Gerência de Serviços Administrativos e, depois, na Área de Patrimônio, sendo responsável por compras, contratos, fornecimento de materiais e microfilmagem.

O senhor atuou então em uma das épocas de maior modernização do sistema bancário no Brasil.

Na verdade, não foi só isso. Com a promulgação da Lei de Licitações 8.666, em 1986, iniciou-se um processo para venda de bancos públicos para a iniciativa privada. E no caso do BEMGE houve a demanda para o desenvolvimento de um Comitê de Licitação ao qual eu acabei participando da sua estruturação.

O senhor pegou então a virada de bandeira para Itaú, certo?

Permaneci nessa rotina de estruturação até o ano de 1988, quando ocorreu a privatização do banco. Durante essa transição, cada área precisava apresentar seu funcionamento aos bancos privados interessados no processo; havia uma expectativa para que um banco estrangeiro assumisse, já que nessa hipótese tínhamos a esperança de ocorrer menos demissões. Atuei intensamente na preparação para a privatização e, nesse processo, tive contato com muitos colegas de áreas equivalentes em diversos bancos privados.

Que interessante! E como foi a virada no Itaú?

No Itaú, algo que me chamou atenção foi a experiência que eles já tinham com a aquisição do BANERJ, que foi aplicada no nosso processo de incorporação. Veio uma equipe muito preparada, o que contribuiu para o sucesso da integração. A gestão do Itaú começou imediatamente, mas mantivemos a bandeira do BEMGE até 2001. Mesmo assim, a cultura e as mudanças já estavam em andamento.

E como foi a sua atuação agora no Itaú?

Em 1998, naquele processo de organização para a privatização, em São Paulo eu conheci o diretor responsável da mesma área que a minha pelo lado do Itaú e. E apesar de eu estar preparado para ser dispensado, tive a grata surpresa de ser reconhecido pelo meu trabalho por esse diretor que agora trabalhava comigo. Ele fez questão de que eu continuasse. Fui, então, designado para gerenciar os serviços administrativos das agências em Divinópolis e região, equivalente ao GPSA do Itaú. No Itaú, a estrutura era dividida entre área comercial e operacional, e eu era responsável por tudo o que envolvia o operacional ou seja, do caixa para trás.

Passei um ano em Divinópolis e percebi que o Itaú era um banco extremamente parametrizado, com metas mensuráveis para tudo. Os desafios eram constantes, mas o banco valorizava muito capacitações e premiações. As conquistas eram sempre celebradas — havia festas para comemorar metas atingidas e, ao completar cinco anos em uma função importante, os colaboradores eram premiados. Anualmente, havia também uma festa em São Paulo para os que completavam 30 anos de banco. O Programa AGIR, focado em resultados e performance, era muito disputado e representava o reconhecimento da ação gerencial para resultados. Graças ao desempenho, tive experiências inesquecíveis, como viagens para Veneza e para as ilhas gregas junto da então minha esposa.

Que fantástico. E imagino que o senhor tenha sido promovido nesse processo.

Após minha atuação na área administrativa, fui promovido a superintendente regional, posição na qual tive a oportunidade de comandar diferentes regiões do país. Ao todo, a Diretoria Operacional era composta por doze superintendências e, durante esse período, fui superintendente em Minas Gerais por duas vezes, além de atuar em São Paulo, Sul, Nordeste e Centro-Oeste. Essa experiência me proporcionou uma vivência bastante ampla e diversificada, pois rodei diferentes regiões e conheci as particularidades de cada localidade.

Guardo com carinho a lembrança de quando trabalhei no BEMGE, um banco menor onde todos se conheciam, quase como uma grande família. O Itaú, por outro lado, já era uma instituição mais impersonal e profissional, com metas e controles rigorosos para tudo. Apesar dessas diferenças, tenho ótimas recordações de tudo o que vivi nas duas empresas.

E quando o senhor se aposentou?

Em 2010, eu já tinha 41 anos de contribuição previdenciária e 34 anos de trabalho no banco e senti muita vontade de me aposentar. Com a fusão do Itaú com o Unibanco em 2009, meu diretor pediu para que eu ficasse até a conclusão desse processo. Assim, quando me aposentei, já contabilizava 37 anos de casa.

Depois que me aposentei, percebi que minha família havia ficado muito em segundo plano durante todos esses anos. Agora, dedico meu tempo a eles. Somos apaixonados por viagens, tenho uma fazenda no interior de Minas Gerais e uma casa na Bahia, e

vivemos alternando entre esses lugares. Recordo com carinho os encontros que tínhamos no BEMGE, seja em churrascarias ou jantares, onde estreitávamos ainda mais nossos laços e compartilhávamos as experiências vividas.



Clóvis com Esposa e Filha.

Para finalizar, gostaria de pedir que deixe uma mensagem final aos leitores.

Acredito que ninguém faz nada sozinho. O trabalho em equipe é o que realmente gera resultados. Nunca tratei um diretor ou vice-presidente de maneira diferente da que trataria qualquer subordinado, porque profissionalismo, urbanidade e reconhecimento são essenciais em qualquer ambiente. O respeito e a colaboração são o que nos impulsionam ao sucesso, tanto na vida profissional quanto na pessoal.

Ao final, gostaria de registrar um agradecimento especial à minha família e a todos com quem tive o privilégio de compartilhar tantos anos de experiência e que foram muito importantes no meu crescimento pessoal e profissional.



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>01 Renilde Maria Costa Vasconcelos, Zenith Marra de Oliveira Torres.</p> <p>02 Alvimar Modesto da Silva, Euler Casali, Hélio Jose de Fatima Miranda, Nair Alves de Araújo, Regina Célia P. Bartoli Silva.</p> <p>03 Abigail Furtado Correa, Alexandre Henrique Carvalhaes, Fernando Viana Fontes.</p> <p>04 Aparecida Rogéria Jerônimo.</p> <p>05 Irlei Vasconcelos de Oliveira, Leda Almeida Moraes Campos, Lívia Cléia Muniz Neves, Maria Helena Silva Figueiredo, Trajano Ribeiro.</p> <p>06 Almiro Vidal Mendes, Maria Marcia Murta, Patrícia Chiaretti Abdo.</p> <p>07 Antônio Sérgio de Andrade Ribeiro, Denise Mesquita Dayrell Carvalhais, Domingos Francisco Xavier, Helenice Rodrigues Gomes Ribeiro, Ilca Rodrigues da Costa, Marília Eunice Sena Mendes, Solange Maria Santos Borges, Sonia Mara Pinto Cruz.</p> | <p>08 Antônio Marcos Alves da Silva, Ildemar Chaves, José Osvaldo de Campos.</p> <p>09 Autelino Jose Simões, Jose Luiz Crecencio de Souza, Osvaldo Ferreira de Almeida.</p> <p>10 Aguinaldo Jose do Crato, Ângela Maria Barbosa, Anysie Rosa de Moura Braga, Cicero Marcus de Araujo, Joao Teixeira Lopes.</p> <p>11 Ana Maria Camargos de Oliveira, Denise Costa, Maria Auxiliadora Mendes, Maria Helena Rocha Fioravant, Miriam Mendes Marini e Souza, Rafael de Oliveira Duarte.</p> <p>12 Edgard Magalhães Bastos, Hélio da Silva Resende, Maria de Fátima Faria Tavares.</p> <p>13 Juscélia Oliveira Pereira Sant'anna, Lucrécia Rodrigues do Valle.</p> | <p>14 Antônio Ricardo Zinato, Carlos Eduardo Ferraz Setz, Cleide Xavier Rocha Foureaux, Liliana Beatriz M Menezes, Matilde Conceição Ceraso.</p> <p>15 Alayr Dutra de Oliveira, Cacilda Fonseca de Oliveira, Creonise Stivanin Rosa, Jose Cassio Damas.</p> <p>16 Alcides Goncalves de Souza, Antônio Guimaraes de Oliveira (Magaiver), Jose Elício Muzi da Cruz.</p> <p>17 Geraldo Fernandes de Oliveira, Geraldo Vaz de Araujo, Oswaldo de Souza Torres.</p> <p>18 Alberto Gonçalves dos Santos, Eudantes Luiz Ferreira, Hélder Jose Marinho Marotta, Marcos Celso Antunes de Andrade.</p> <p>19 Ângela Maria Alves de Sousa Benevides, Aurecil Cardoso de Oliveira, Dirceu Jose Rangel, Eliana da Silva Athayde, Jose Eugenio Costa Ribeiro, Jose Ferreira de Freitas.</p> <p>20 Fátima Aparecida Morais Lima, Marilia Ribeiro Reis, Wilson Cardoso.</p> <p>21 Agesilau Neiva Almada, Ivone Moreira Sartori, Leda Maria Pinto de Oliveira, Marlene Patrocínio Nolasco.</p> <p>22 Adair Mesquita, Maria da Glória Jorge Vieira, Maria das Dores Teixeira, Ovidio Lage Lopes Resende.</p> | <p>23 Carmem Lucia Goursand Macedo, Edilma César Camargos de Sousa, Ivo Jorge de Menezes Junior, Jane Maria Horta Teixeira, Jose de Albuquerque Ponte, Marcos Eugênio Dias de Mello.</p> <p>24 João Alberto Rodrigues, José Afonso Moura Nunes, Maria Aparecida de Souza Portela, Regina Célia Moreira Araújo, Valeria de Lima Caetano Costa Machado.</p> <p>25 Jose Arantes Mourão, Maria Concebida Anunciação e Silva, Mario do Vale, Rafael Neves Maia.</p> <p>26 Joel Toledo Chagas, Jose Sebastiao Rocha, Marcelino Justino Neto, Ronaldo de Castro Brum.</p> <p>27 Antonio Roberto da Costa, Geraldo Magela de Almeida.</p> <p>28 Sônia Regina Pinto Silva, Wanda Bessa de Meira.</p> <p>29 Martinez Machado Campos.</p> <p>30 Celso Cabral Gimenes, Jose Seabra Guerra, Luis Carlos Timóteo Corrêa, Tarcisio Ferreira da Costa.</p> |
|--|---|---|--|



Aniversariante Premiado

EDILMA CESAR CAMARGOS DE SOUZA, residente em Dores do Indaiá/MG.foi contemplado com um prêmio no valor de **R\$ 300,00** (trezentos reais) que será transferido para a conta corrente cadastrada na AJUBEMGE.

Novos Associados sejam bem-vindos!

Deixou Saudade!

HELVECIO PIRES ROCHA
01/01/2026
MONTES CLAROS/MG