

Reforma da Previdência

O tema já vem sendo discutido e promete se intensificar tão logo terminem as eleições municipais, em outubro.

Página 3

Encontro mundial
unifica luta e pede
recriação do Ministério
da Previdência Social

Página 4

Entenda como
melhorar
o atendimento
pelo SUS

Página 5

Editorial



Conta a história que os lenhadores dão importância à força e à estratégia na hora de derrubar árvores. Mas eles sabem também que é preciso amolar o machado diariamente.

Comunicação para garantir direitos

Só assim podem ser mais eficazes. E é assim com a gente aqui na ASEAPPREVS. Precisamos estar constantemente 'amolando nossos machados' para continuar representando nossos associados. E por isso uma breve ausência com o nosso jornal. Mas foi preciso alinhar novas estratégias, repensar nossa prestação de serviços, aprimorar nossa comunicação com você.

No entanto, não basta dizer que estamos de volta com o jornal 'O Eclético'. Também estamos nos aperfeiçoando

para ampliar nossos canais de comunicação. Principalmente com as recentes mudanças políticas do país, em que os mais básicos de nossos direitos estão sendo ameaçados. A reforma da Previdência Social, o esvaziamento dos Conselhos de Saúde, mudanças drásticas no Sistema Único de Saúde – o SUS, o desrespeito ao Estatuto do Idoso. Todas estas conquistas estão sendo colocadas à prova e vão exigir atenção e luta constante.

É neste contexto que estamos aprimorando nossos

canais de comunicação. Em tempos difíceis como estes que vivenciamos, a informação é uma das melhores e mais eficientes armas. A comunicação direta e participativa é um dos instrumentos para mantermos conquistas que foram motivos de luta durante décadas. Não podemos – nem devemos – abrir mão do direito à vida digna.

Estaremos mais participativos e cada vez mais abertos às sugestões e na busca de soluções para nossos associados. Este é o principal objetivo de estarmos investindo na comunicação. Venha conosco. Juntos somos mais fortes. Seja bem-vindo.

Maria Machado Cota
Presidente

Outubro Rosa, Novembro Azul. Previna-se!

O mês de outubro já entrou para o calendário como o mês da luta contra o Câncer de Mama – o Outubro Rosa. No mês seguinte, novembro, é a vez do Novembro Azul, período de alerta contra o câncer de próstata. Fique atento à programação que deverá ser divulgada nos meios de comunicação.

Ambas as doenças são perigosas e podem levar à morte. Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Nas duas, prevenção é a palavra de ordem: descobertos cedo



podem ser tratados a tempo. A detecção precoce ajuda a reduzir a mortalidade e traz melhores resultados no tratamento.

O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres em todo o mundo. Diversos são os fatores que estão relacionados à doença, como: envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, história fa-

miliar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, sedentarismo e exposição à radiação.

Já com o câncer de próstata, cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem em homens com mais de 65 anos. A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen. Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco do câncer.

Previna-se!

Novas datas das reuniões semanais

VENHA TIRAR SUAS DÚVIDAS, TROCAR INFORMAÇÕES E PARTICIPAR DA ADMINISTRAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO ECLÉTICA. SAIBA MELHOR SOBRE COMO REIVINDICAR DAS AUTORIDADES OS DIREITOS DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS. NOSSA REUNIÃO AGORA ACONTECE TODAS AS TERCEIRAS TERÇAS-FEIRAS DO MÊS. SEMPRE A PARTIR DAS 9 HORAS. CONFIRA O CALENDÁRIO:



Setembro - Dia 20

Outubro - Dia 18

Novembro - Dia 22

(transferida em função do feriado de 15 de novembro)



Órgão informativo da
ASEAPPREVS/BH – Associação
Eclética de Aposentados e
Pensionistas da Previdência
Social do Estado de Minas
Gerais

Presidente:

Maria Machado Cota

Vice-presidente:

**Dilermundo Magno Amaral
Coelho**

Primeiro-tesoureiro:

Afonso Dolabela Bicalho Filho

Segundo-tesoureiro:

Anita Maria da Silva

Diretor-administrativo:

Antônio Alves

Secretário-geral:

Ana Lúcia de Souza Carvalho

Primeiro-secretário:

**Antônia Maria Braga de
Assunção**

Diretor de Seguridade Social e
Formação:

Maria Celeste Soares

Sede:

Rua dos Caetés, 530 – Sala 1108
– Edifício Cartacho

CEP 30.120-080 – Belo Horizonte

Tels (31) 3271-7180 e 3582-0729

E-mail: o_eclético@hotmail.com

Redação, edição e revisão:

webmilk

Comunicação Estratégica
Jornalista responsável:

Heraldo Leite Reg. Mtb 3.697

Projeto Gráfico e Diagramação:

Sygnó

Sygnó Design Gráfico
e Comunicação

Impressão:
Fumarc

Tiragem:
1.500 exemplares

Reforma da Previdência promete esquentar o debate após as eleições

Reforma da Previdência. O tema já vem sendo discutido e promete se intensificar tão logo terminem as eleições municipais, em outubro. Mas, antes disso, não há nada de concreto, embora o Governo Michel Temer garanta que sem ela não há como fazer mudanças mais profundas na

economia brasileira. O mais importante é ficar atento e acompanhar e pressionar as votações no Congresso. O risco da perda de direitos e conquistas históricas é grande.

“Não há outra solução para o país a não ser encaminhar a reforma da previdência e o controle de todos os gastos

públicos estruturalmente definidos na Constituição”, afirmou o ministro da Fazenda, Henrique Meirelles, defensor da ideia de se controlar os gastos públicos.

Por outro lado, o senador Paulo Paim (PT-RS) afirmou que as restrições ao direito dos trabalhadores à aposentadoria,

pretendidas pela ideia de reforma, têm como beneficiários diretos os bancos e seus fundos de previdência privada.

Enquanto o governo joga as reformas para o final do ano, por considerar as medidas impopulares, veja o que já está sendo discutido e algumas dicas para não ser pego de surpresa.

Veja sua situação e antecipe-se

Para quem já é aposentado, recomenda-se retirar junto ao INSS uma cópia do Processo Administrativo. Este documento tem toda sua vida dentro do instituto. Consulte algum advogado ou especialista para que analise se seu benefício está correto ou você tem direito a alguma revisão para ser feita na via administrativa ou mesmo por meio da Justiça.

Para quem não está aposentado, a recomendação é levantar junto ao INSS um documento chamado CNIS (Cadastro Nacional

de Informações Sociais) para verificar quanto tempo falta para se aposentar. Este documento também contém todas as contribuições pagas ao INSS e verifica também se está tudo de acordo com o que foi trabalhado e as contribuições devidamente recolhidas.

Para retirar o CNIS não precisa agendar, basta se dirigir a qualquer agência da Previdência Social. Para retirar cópia do Processo Administrativo é preciso fazer o agendamento pelo fone 135 ou pelo site da previdência social (www.previdencia.gov.br).

Confira os principais pontos

A proposta do Palácio do Planalto, no entanto, está praticamente pronta. Veja abaixo os principais pontos que estão sendo previstos:



Idade mínima

É a principal mudança a ser proposta. O governo trabalha com a determinação de uma idade mínima de 65 anos para homens e 62 anos para mulheres, um limite que deve ser ampliado ao longo dos anos, podendo chegar a 70 anos. As idades também serão aproximadas entre homens e mulheres até ficarem iguais.



Tempo mínimo de contribuição

Deve subir dos atuais 15 anos para 20 anos.



Pensão

A pensão por morte, que é integral, deve ser reduzida para 60%, mais 10% por dependente, para todos os segurados.



Compensação

O governo permitirá que um trabalhador que contribua mais do que o tempo determinado de aposentadoria, ou vá além da idade mínima a ser definida, receba valor maior do que o previsto para sua faixa, uma maneira de beneficiar quem ficou mais tempo ou entrou mais cedo no mercado de trabalho.



Transição

Nos planos do governo, serão incluídos nas novas regras da Previdência para todos os trabalhadores com menos de 50 anos. A partir dessa idade, o trabalhador terá uma espécie de pedágio de 40

ou 50 por cento do período que ainda falta para sua aposentadoria. Se faltar um ano, terá que trabalhar mais seis meses. Com isso, a conta é que a transição para o novo sistema se daria em 15 anos.



Setor público

As regras de aposentadoria serão unificadas com o setor público, com a mesma idade mínima e o mesmo teto de pagamento - o que já existe para quem entrou a partir de 2013 e o pedágio no tempo de contribuição. No entanto, o governo ainda estuda se será possível limitar a aposentadoria integral dos

servidores anteriores a 2013, já que estes contribuem com 11 por cento do salários integral e teriam que ser recompensados de alguma forma, gerando mais um custo para o governo.



Aposentadoria rural

O governo quer criar um plano específico para o produtor rural, para que haja uma contribuição, mesmo que de forma diferente do trabalhador urbano, assalariado ou autônomo. O modelo, no entanto, ainda não foi definido.



Aposentadorias especiais

Não há ainda definição, mas a tendência é rever todas as chamadas aposentadorias especiais, incluindo a de professores, policiais e militares, para que se verifique se é possível adotar, nestes casos, as mesmas regras dos trabalhadores do regime geral.

Encontro Mundial unifica luta e pede recriação do Ministério da Previdência Social

A “Imediata recriação do Ministério da Previdência Social” foi o um dos destaques de um documento redigido durante os três dias do II Congresso Mundial dos Aposentados, em Araxá (a 360 km de Belo Horizonte), no mês de junho. Também houve manifestações para que a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) defenda a Previdência Social, mais atenção com a violência contra a mulher, e repúdio às declarações do da diretora-geral do FMI (Fundo Monetário Internacional), de que “a longevidade é um risco financeiro para a economia global”.

“Rejeitamos em absoluto a mentira que tem sido repetida incansavelmente de déficit no sistema. Ao contrário, o superávit médio anual é de R\$ 50 bilhões”, diz a moção pela recriação do ministério, encaminhada diretamente ao presidente Michel Temer. “A extinção é uma afronta a mais de 50 milhões de contribuintes trabalhadores, bem como aos mais de 33 milhões de beneficiários de aposentadorias, pensões, auxílios previdenciários e assistenciais.

Uma das primeiras reformas

de Temer, assim que assumiu como interino foi a mudanças do Ministério do Trabalho e Previdência Social (MTPS), Assim, a Dataprev, o Conselho Nacional e o Conselho de Recursos, além da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), dentre outros, passam a fazer parte da estrutura do Ministério da Fazenda.

O que também causou resistência o deslocamento do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), responsável pela concessão e manutenção dos benefícios previdenciários, para o Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário, o que pode sinalizar que o governo interino enxerga tais benefícios mais como uma questão assistencial do que propriamente um direito adquirido.

Retratação

Em outro documento, os participantes e entidades organizadoras do evento de Araxá, reivindicaram da direção superior do FMI, “a formal retratação, com o reconhecimento de que as infelizes ideias expressas pela

sra. Lagarde não representam o posicionamento e os valores daquela organização”.

Já para o presidente da OAB nacional, Claudio Pacheco Prates Lamachia foi encaminhado um pedido pela “firme intervenção nas justas demandas dos aposentados, pensionistas e idosos brasileiros.” Com destaque para a recriação do Ministério da Previdência Social, além de mudanças que vão implicar em cortes orçamentários

Na carta final do congresso, em um manifesto à Comunidade Internacional, os participantes sinalizaram as demandas mais prementes (veja quadro). No documento, repudiam que os governos usam o envelhecimento para tentar justificar cortes

de direitos sociais e todo tipo de retrocesso, jogando para os trabalhadores e aposentados a conta desse despreparo”.

Organização

O congresso reuniu mais de 700 participantes entre ativistas, especialistas e lideranças sindicais de diversos países como Paraguai, México, Argentina, França e Itália. O Encontro foi organizado pela Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas (COBAP). No final do encontro o colegiado do Congresso Mundial dos Aposentados, Pensionistas e Idosos definiu que a terceira edição do evento será realizada na Itália, no ano que vem.

Carta de Araxá

Demandas mais prementes

- Reimplantação imediata do Ministério da Previdência Social
- Não à reforma previdenciária que resulte na retirada de direitos
- Defesa incondicional do sistema de previdência pública da cada país
- Apoio às lutas dos trabalhadores, aposentados, pensionistas e idosos de todo o mundo

Estatuto do Idoso ainda tem um longo caminho a percorrer

Às vésperas de completar 13 anos, o Estatuto do Idoso ainda tem um longo caminho a percorrer. Somente em Belo Horizonte, nos dois primeiros meses deste ano, as ocorrências contra idosos cresceram 20%. O que significa que, em média, 36 pessoas com mais de 60 anos são vítimas de maus-tratos, ameaças e agressões diariamente na capital. Para piorar, os números podem ser mais altos, já que a maioria dos atos acontece dentro das próprias famílias, o que dificulta a denúncia, a apuração e as devidas punições.

Minas Gerais tem mais de 2,5 milhões de idosos. E a perspectiva é a de que a população desta faixa etária aumente de forma significativa nos próximos anos. Ameaça, injúria, lesão corporal, maus-tratos e apropriação indevida de recursos financeiros são os crimes mais comuns pra-

ticados contra idosos, conforme estatísticas da Polícia Civil. As penas variam de um mês a 12 anos de prisão.

A médica geriatra Karla Giacomini é taxativa: “Envelhecemos em um país marcado por histórica desigualdade social. Envelhecer no sertão nordestino ou no pampa gaúcho é bastante diferente de envelhecer na periferia de uma metrópole, na zona ribeirinha ou rural.” Diante deste quadro, ela defende que as principais preocupações que estão no Estatuto do Idoso sejam motivo de alerta ao longo da vida dos cidadãos.

Karla Giacomini também chama a atenção para o fato de o Estatuto “não ter estabelecido prioridades, nem fontes, para o seu financiamento. Esta norma define direitos em várias áreas – saúde, transporte, habitação, cultura, lazer, educação, justiça,

assistência social –, mas não se preocupa com os meios”. Ou seja, muitas garantias não saem do papel por falta de recursos, materiais e financeiros.

É neste sentido que a médica geriatra – uma das mais renomadas especialistas no assunto – insiste que o Estatuto corre o risco de se tornar mais “uma lei que não pega” e reforça o caráter de “legislação simbólica”. “O desafio está posto: transformar a Constituição Federal e o Estatuto do Idoso em leis efetivas. Caso contrário, ambos servirão de alibi para o Estado continuar a não cumprir o seu dever”, defende Karla Giacomini.

Resumo

Composto por 118 artigos, o Estatuto é dividido em capítulos específicos dedicados aos direitos dos idosos. Os direitos à vida, ao



Karla Giacomini

alimento, à saúde, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, à profissionalização e ao trabalho, à previdência e à assistência social, à habitação e ao transporte são contemplados na legislação.

No texto, há ainda capítulos inteiros dedicados ao atendimento aos idosos tanto na própria família como em entidades destinadas a esse fim, com normas que determinam desde instalações físicas adequadas até a fiscalização pelo Poder Público e pela sociedade.

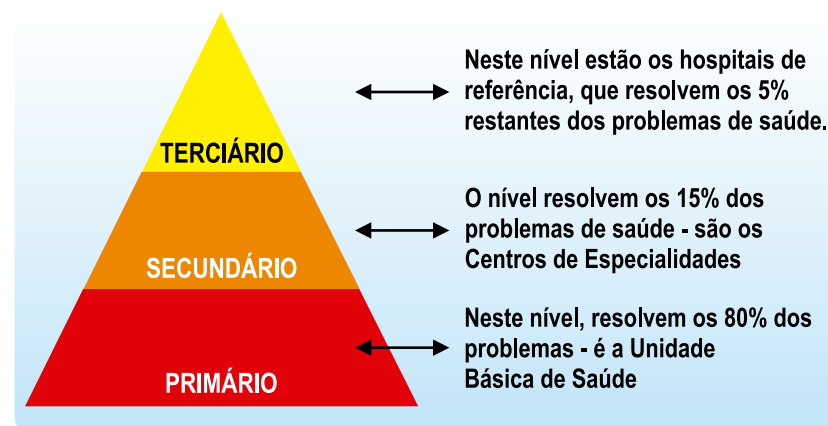
Entenda como melhorar o atendimento pelo SUS

O nome é meio complicado mas serve para facilitar a vida das pessoas que dependem do SUS (Sistema Único de Saúde): Hierarquização do atendimento. Consiste, basicamente, em dividir e selecionar o atendimento às pessoas de acordo com os sintomas e a urgência que cada caso apresenta. Casos de menor urgência devem ser resolvidos próximos à moradia das pessoas, evitando o deslocamento a centros mais especializados de atendimento. O objetivo é melhorar o atendimento em todos os níveis.

Desta forma, o atendimento pelo SUS acontece em três níveis de atenção: no primeiro, estão as Unidades Básicas ou Postos de Saúde, a “porta de entrada” ao SUS, onde são marcadas consultas e exames e realizados procedimentos menos

complexos, como vacinação e curativos e fornecimento de medicamentos mais simples; no segundo, entendido como de média complexidade, estão as Clínicas, Unidades de Pronto Atendimento e Hospitais Escolas, que dão conta de alguns procedimentos de intervenção, bem como tratamentos a casos crônicos e agudos de doenças; e no terceiro, de alta complexidade, estão os Hospitais de Grande Porte, onde são realizadas manobras mais invasivas e de maior risco à vida – como cirurgias ou intervenções.

Além do direito de ser atendido em cada uma destas unidades de forma humanizada e sem discriminação, o cidadão deve ter acesso a informações sobre serviços de atendimento disponíveis em canais diversos (telefone, sites da internet etc.) que lhe permitem um acesso mais fá-



cil aos serviços de saúde.

No Portal de Saúde do Cidadão, por exemplo, o usuário acessa seu histórico de registros das ações e serviços, podendo conferir detalhes sobre suas internações hospitalares, com dados sobre atendimento ambulatorial de média e alta complexidade e aquisição de medicamentos no programa Farmácia Popular. Neste

Portal, também é possível solicitar um pré-cadastro do Cartão SUS, documento de identificação projetado para facilitar o acesso à rede de atendimento do SUS e à área de Ouvidoria Geral do SUS.

Há, ainda, um canal de teleatendimento para Ouvidoria, o Disque Saúde 136

Fonte: Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz.

Cartão válido em todo o território nacional



Outro documento fundamental e de uso constante é o Cartão Nacional de Saúde, documento criado para facilitar o atendimento a toda rede do Sistema Único de Saúde (SUS). Ele contém dados sobre quando e onde o paciente foi atendido, quais serviços foram prestados e por qual profissional e quais procedimentos foram realizados.

O cartão facilita a co-

municação entre os diversos serviços de saúde e fornece informações sobre uma pessoa usuária do SUS em qualquer ponto do País – bom para quem viaja ou se desloca com frequência. Além disso, gera informações suficientes que auxiliam no planejamento e elaboração das políticas públicas de saúde.

O cartão é gratuito e deve ser solicitado nos Postos de Saúde.

Caderneta de Saúde tem nova edição

Com informações preciosas e que podem salvar vidas, o Ministério da Saúde lançou, este ano, mais uma edição da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. É um levantamento minucioso da vida da pessoa com dados pessoais, sociais familiares, condições de saúde e hábitos, e que identifica pontos vulneráveis que facilitam – numa situação de emergên-

cia, por exemplo –, um atendimento médico mais rápido, uma vez que mostra o que a pessoa está passando, de acordo com seu histórico de doenças, uso de remédios controlados ou alergias e rejeições a determinados medicamentos.

Não tem a sua? Peça ao Ministério da Saúde (telefone 136) ou mais informações no seu Posto de Saúde.



Aniversariantes

**A ASEAPPREVS deseja muitas
Felicidades, Saúde e Paz a todos os aniversariantes
dos meses de setembro e outubro de 2016.**

SETEMBRO/16

Rosalvo Oliveira Santos Filho.....	01
Maria das Graças Nogueira.....	02
Lidey de Souza Ribeiro.....	02
Aldenice dos Santos Alves.....	02
Deusmar Borges.....	03
Neiva de Oliveira.....	03
Antônio de Oliveira Licas.....	04
Amélia Maria da Costa.....	04
Tânia Mara da Cunha Marcolino.....	04

Adão de Oliveira.....	05
Lélio Ferreira Dornas.....	05
Hilton Aurélio de Oliveira.....	05
José Ricardo Diniz.....	05
João Cândido Gomes.....	07
Joaquim Moreira da Silva.....	07
Guimar Aparecida da Silva.....	07
Edivaldo Moreira de Rezende.....	08
Nativo Lopes.....	08
José Inácio Neto.....	09
Mauro de Oliveira Pereira.....	09
Ana Lúcia de Souza Carvalho.....	10
Luiz Guanabarro do Prado Filho.....	11

João Alves Coelho.....	11
Jadiel Bertoldo.....	11
Silvestre Leal da Silva.....	12
Francisco de Assis Filho.....	13
Adilson Gomes de Souza.....	13
João Patrocínio Guimarães.....	15
Antonio Izabel Paulino.....	15
Pedrelina das Chagas de Jesus.....	17
José Francisco da Silva.....	18
Antônio Christiano de O. Lima.....	18
Edgard José Riquette.....	18
Milton Luiz de Souza.....	19
José Eustáquio dos Santos.....	20

Vitório Arantes.....	20
Regina Maria Braga de Andrade.....	20
Altair da Silva.....	21
Maria Machado Cota.....	22
Hamilton Ribeiro de Oliveira.....	22
João Pereira da Silva.....	22
Anita Maria da Silva.....	24
José Geraldo Teixeira.....	24
Matilde Machado Cota.....	26
Wander Ferreira.....	26
Gersílio José Gomes.....	27
Reginaldo Remigio da Silva.....	28
Miguel Blacuti Lhanos.....	29

OUTUBRO/16

Oswaldo da Silva Lima.....	01
Valdir Moreira da Silva.....	01
José Romero Oliveira de Faria.....	01
Edna Miranda Campos.....	01
Friedhelm Scholz.....	01
João Francisco de Moraes.....	02
Matildes Mercês Godoy.....	02
Elisio Conceição dos Santos.....	03
Manoel Gomes Pereira.....	05
Francisco Flaviano.....	05

Marco Antônio Correa.....	05
Edison Barroso.....	06
Luciano Teodoro Ribeiro.....	07
José Marcos Soares.....	07
Maria de Lourdes Araújo.....	08
João Evangelista dos Santos.....	08
Jair Laurindo da Cunha.....	08
Vicente Jacinto dos Santos.....	09
Celso Guilherme Ferreira.....	10
Joaquim Rita Galdino.....	11
Darcy Ferreira Portela.....	11
Antônio Reis de Carvalho.....	11
Wanda Maria Netto.....	12
Afonso Messias de Queiroz.....	12
Raimundo Alves da Silva.....	13

Christovão Dias Filho.....	13
Bráulio de Faria.....	14
Paulo Calixto dos Santos.....	14
Márcio Alves da Silva.....	15
Paulo de Matos Oliveira.....	15
José Rafael da Silva.....	17
Gabriela Lima Vianna.....	18
Antônio Miranda.....	20
Laudelina Barbosa Lima.....	20
Jacob de Oliveira Lima.....	20
José Monteiro de Souza.....	20
Norman Rego Pereira.....	20
Jarcy Sebastião de Almeida.....	22
Mário de Oliveira Fraga.....	23
Ildefonso Batista de Oliveira.....	23

Leolina Furtado Palhares Mendes.....	23
José Raimundo Azevedo.....	23
Maurício Pinheiro de Araújo.....	23
Petronio Arcanjo Lopes.....	24
Ernande Gonçalves de Souza.....	24
Maria Aparecida A Marques.....	25
Antonio Evaristo Barbosa.....	25
Ireny de Oliveira.....	25
Maria Madalena dos Passos.....	27
Geraldo Simão dos Reis.....	28
Rene dos Santos Ribeiro.....	29
Maria Perpétua de Oliveira.....	30
Leia Baeta de Rodrigues.....	30
José Geraldo da Cruz.....	30
Luiz Oliveira Filho.....	31

Seja nosso parceiro - Possuímos os Convênios:



Se você é uma pessoa que pode oferecer aos nossos associados produtos e serviços a condições e preços especiais, seja nosso conveniado!

Entre em contato com a ASEAPPREVS pelo (31) 3271-7180 para agendarmos uma reunião. Nossa parceria será divulgada em cada exemplar deste jornal, na lista de convênios. Aguardamos sua proposta!

● Centro de Implantodontia Dilon Pockel

Projeto Implante para todos
Para a fixação da prótese são cobrados apenas os gastos com material e operacional. Rua Domingos Vieira, 587, sala 604, Santa Efigênia/BH.
Atendimento pessoalmente: quinta-feira a partir das 19h e sábado de 8h ao meio-dia. Não é preciso agendar a 1ª consulta. Basta apresentar carteira da ASEAPPREVS e radiografia panorâmica da face — pegar o pedido desse exame na clínica odontológica. Em caso de dúvidas, ligue para (31) 2555-6610, 3041-8707 ou 99159-6766, de segunda a sábado, das 9h às 17h.

● Clinibel

Atendimento Odontológico:
Cirurgia, Tratamento de Canal, Implantes, Próteses.
Matriz: Rua Espírito Santo, 466, 2º e 3º andares - Centro/BH.
Tel.: (31) 3503-3600.

● Espaço Odontológico

Atendimentos odontológico e psicológico, extensivo aos dependentes. Descontos de 50% a 80% das tabelas da ABO (Associação Brasileira de Odontologia) e do CFP (Conselho Federal de Psicologia).
Rua Goitacazes, 375, 15º andar - Centro, BH
Tel.: (31) 3274-4112

● Mais Odonto

- Implantes dentários
- Aparelhos ortodônticos
- Tratamento de canal
- Prótese fixa e removível
- Cirurgias, Estética
- Odontopediatria
- Periodontia
Desconto de até 70% sobre valores da tabela da Associação Brasileira de Odontologia (ABO). Atendimento de segunda a sexta-feira, de 08h às 20 horas.
Endereço: Av. Afonso Pena, 748, sala 311, Centro - BH - Tel: 3271-1355.
Site: www.maisodonto.com.br

● Funcional Fisioterapia

Especializada em reabilitação: Cardiovascular, gerontológica, ortopédica, uroginecológica, entre outras. Desconto de 20% em tratamentos e na avaliação.
Rua Padre Rolim, 815, sala 301 Santa Efigênia, BH-MG
CEP: 30130-090
Tel.: (31) 3241-2401

● Clínica Espaço da Madame Formosa

Tratamento na cama ceragem, que combate:

■ Dores e desvios na coluna
■ Artrite e artrose
■ Má circulação
■ Insônia e outros males da idade
Valor de uma sessão:.....R\$ 12,00
Pacote com 6 sessões:.....R\$ 60,00
Pacote com 12:.....R\$ 100,00
■ Massagens relaxantes
cada.....R\$ 30,00
Rua dos Caetés, 530, Edifício Cartacho
5º andar, sala 507- Centro-BH
Tels.: (31)
98759- 9927 (Oi);
98327-6864 (Claro);
99115-4737 (Tim) e
99728-7801 (Vivo)

● EMI - Centro Avançado em Diagnóstico

Ultra-som, mamografia digital e convencional, raio X digital, tomografia e endoscopia digestiva.
Unidades: Barro Preto, Centro, Venda Nova, Eldorado e Betim.
Escolha a mais perto de você!
Central de Marcação:
(31) 3237-7222.

● Laboratório Real de Análises Clínicas Ltda.

Rua dos Carijós, 424 - Centro (BH)
Sala 802 - Praça Sete
Fone - 3271-9687 / 3072-4049

● Eficácia Farmácia de Manipulação

Desconto de 12% para pagamento à vista.
Av. Bernardo Monteiro, 921
Funcionários (Esquina Rua Padre Rolim)

Life Center
Av. do contorno, 4747 - 1º piso - Serra
Av. Brasil, 1547- Funcionários
Av. Vicente Rizola, 1519 - Santa Inês
Av. Álvares Cabral, 1800
Santo Agostinho
Rua Curitiba, 865 - Centro
eficacia@farmaciaeficacia.com.br
Telefones: (31) 3213-7999

● Advogado Edson Figueiredo

Ações para desapossentação e im do fator previdenciário
1ª consulta: gratuita.
Honorários: 50% de desconto.
Rua dos Caetés, 530, sala 609, Centro/BH.
Atende 2ª, 4ª e 5ª feira, de 8h às 18h.
Tel.: (31) 3271-4622

● Ricardo Barros e Silvia Ribeiro Advocacia

Tabela de honorários diferenciada para os nossos associados.
Pagamento feito em parcelas, conforme as condições do cliente.
Escritório: Av. Augusto de Lima, 479, conjunto 1316/1301, Centro, BH.
Tels: 3201-0771 / 3223-4477

● Serviço Técnico

STI - Serviço Técnico Imobiliário
Serviço junto a cartórios de notas, registros, protestos, prefeituras, despachante em geral.

Atendimento domiciliar.
Alvimar Garcia Santos
Rua Balsamar, 451
Bairro Liberdade
Tel.: (31) 3491-2040 e 98846-2040

Internet de cabelos brancos

“**N**ão vivo mais sem internet.” A frase é da aposentada Graça Fernandes, 66 anos, e define bem o grupo que mais cresce em seu acesso à rede mundial de computadores e às redes sociais. E é comprovado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Nos últimos oito anos o número de internautas com mais de 60 anos aumentou 1.000%. Ainda segundo o IBGE, o Brasil tem mais de 5 milhões de idosos na internet. A maioria dos conectados está na região Sudeste (60%), pertence às classes A e B e tem curso superior.

Para se ter uma ideia, mais da metade dos brasileiros tem hoje acesso à internet. E esses números têm mexido no mercado consumidor. Principalmente, porque a tendência deste número é crescer. Ainda segundo o IBGE, até 2025 haverá no País cerca de 31,8 milhões de pessoas com mais de 60 anos, a sexta maior população de idosos no mundo.

Graça Fernandes é o reflexo



das mudanças no mercado. Ela conta que não assiste mais TV – “somente esportes” – e levanta todas as informações de que precisa através do computador ou do celular ligado à internet. Também adepta da internet Marilúcia Santana de Souza, (ou Marilu), 58 anos, admite que “toda hora acessa a internet, principalmente o Facebook, em

busca de novidades”. Também usa para conversar com amigas que moram em outros Estados e manter contato com os dois filhos. “Assim, diminuí, e muito, o uso do telefone”, conta.

Aprendizado

Mas ainda algumas barreiras a serem transpostas. Normal-

mente os idosos são mais lentos para assimilar novas informações. Muitos, por exemplo, ainda dependem de filhos e netos, e sentem-se inseguros, pois desconhecem alguns conceitos básicos. O grande desafio é encontrar alguém com tempo e paciência para ensinar. É preciso um apoio adequado, principalmente para detectar quais são as reais necessidades da pessoa.

“O importante é não parar no tempo”, ensina Graça Fernandes, que aposentou-se pela extinta Telemig. “Insisto com algumas pessoas do meu convívio a usar o computador e as facilidades que a tecnologia nos traz. Estou sempre conversando com uma amiga que mora na Espanha. Imagina isso na minha época somente com o telefone?” ilustra. Já Marilu, embora não se reconheça como uma “boa usuária” sabe que o básico que domina já é o suficiente. “É muito bom para estar bem informada e em contato com amigos que não víamos há muitos anos”.

Programe-se para o Festival da Primavera, em Lambari

Faça suas malas e comece a se programar para o Festival da Primavera – Idoso Protagonista, em dezembro, na cidade de Lambari. Serão quatro dias de evento com muita diversão e arte em uma das mais agradáveis estâncias hidrominerais de Minas Gerais. Com uma vantagem: você já pode ir se programando para começar a pagar desde já com promoções para associados da ASEAPPREVS. Há opções para parcelar em até 12 vezes.

A inscrição no evento inclui café da manhã, almoço, jantar, festas temáticas, bailes, oficinas e as apresentações e mostras artísticas. Durante os quatro dias do evento, está previsto também o Fórum Técnico – Idoso Protagonista, no qual os coordenadores relatarão suas experiências nas áreas social, cultural e educacional.

Segundo os organizadores do festival, do GREEN – Grupo de Estudos do Envelhecimento – “o idoso é formador de opinião, influencia quem está ao seu redor, interage passando experiência

e sabedoria. Não fica apenas como um passivo da história”.

Além do festival de Lambari, em dezembro, há também outras promoções de viagens e excursões. Em outubro, entre os dias 15 e 20, a atração são as termas de Caldas Novas, no estado de Goiás. Há opções em conta que incluem café da manhã, almoço e jantar.

Confira estas e outras promoções, tire suas dúvidas e consulte as condições de pagamento com Luiza Ruppig, na ASEAPPREVS, pelos telefones 3271-7180 ou 3582-0729



Lambari fica a 339 km de Belo Horizonte, no Sul de Minas. Tem pouco mais de 20 mil habitantes. O clima em dezembro é ameno, com média histórica em torno dos 21 graus.

A cidade é bastante procurada pelas suas destacadas belezas naturais, clima e principalmente pela água mineral, eleita no passado como a terceira melhor do mundo e capaz de curar doenças.

Há, originalmente, sete fontes dentre as quais a nº 1 e nº 2 compõem a maior fonte de água mineral naturalmente gasosa do mundo.

Lambari

SAÚDE

Você já tomou seu copo d'água hoje?



Que a água é a fonte da vida ninguém tem dúvida. Mas o consumo de água pelos idosos é fator de preocupação, pois eles bebem menos do que os índices recomendados. Uma pesquisa desenvolvida, em 2014, por alunos e docentes do curso de Nutrição da Unoeste (Universidade do Oeste Paulista), em Presidente Prudente (SP), constatou que pessoas com mais de 60 anos ingerem menos água que as recomendações de organismos internacionais.

A pesquisa foi desenvolvida com 84 pessoas, dos gêneros feminino e masculino, com mais de 60 anos. E constatou: do total de entrevistados, três idosos (3,52%), ingerem menos de um copo americano de água pura por dia; 24 (28,23%), bebem de um a cinco copos; 36 (42,35%), tomam de cinco a oito copos, e 21 (24,70%), tomam mais de oito copos americanos de água pura por dia.

Dos três entrevistados que disseram tomar menos de um copo americano de água pura diariamente, dois deles disseram beber água apenas quando tomam medicamentos.

Passar dos anos

O índice de água no nosso corpo cai com o avanço da idade. Ele fica na casa dos 50% nessa fase da vida, sendo que na juventude temos 80% de água no organismo. Com essa diminuição, a desidratação no idoso acontece muito mais rapidamente, se a ingestão de líquidos não for mantida em bons níveis.

É bom salientar que para indivíduos idosos, a ingestão diária de água é cerca de 2 litros por dia – o que equivale a oito copos americanos por dia. Como a desidratação no idoso acontece muito mais rapidamente, a ingestão de líquidos deve acontecer, obrigatoriamente, a cada duas horas – ou menos.

No entanto, o processo de envelhecimento diminui o reflexo da sede, além de provocar mudanças fisiológicas que podem afetar o equilíbrio hídrico, podendo levar ao risco de desidratação. Proble-

mas como infecções de urina, insuficiência renal, obstipação, dores de cabeça, hipertermia, confusão e delírio podem ocorrer se o consumo de água não for adequado.

É importante que familia-

res e a própria pessoa fiquem atentos. Abaixo um quadro com alimentos que também ajudam a hidratar garantindo saúde e qualidade de vida.

(Com o jornal O Imparcial)



Sugestões para se hidratar

- Líquidos com sabor, como sucos, chás, água de coco ou leite;
- Legumes e verduras;
- Frutas ricas em água como melancia, melão, laranja, pêra, abacaxi, tangerina;
- Gelatinas;
- Sopas e caldos



Rua dos Caetés, 530
Sala 1108 - Ed. Cartacho
Centro Cep: 30120-080 Belo Horizonte
Tel.: (31) 3271-7180 e 3582-0729



IMPRESSO