

Direitos ameaçados, menos benefícios



Com a Proposta de Emenda Constitucional (PEC) de número 55 em tramitação no Senado aumenta a onda de protestos em todo o Brasil. O governo do presidente Michel Temer alega que ela é necessária para conter os gastos públicos, mas seus principais críticos a veem como uma ameaça a todo o conjunto de trabalhadores – incluindo aí aposentados e pensionistas. Conhecida, também,

como a “PEC da Morte” – que também levou o número de PEC 241 quando tramitava na Câmara dos Deputados – o conjunto de medidas prevê cortes em políticas públicas nas áreas da saúde e da educação. A Reforma da Previdência, ainda em estudos, também ameaça com redução de benefícios e aumento na idade para se aposentar.

Confira as medidas e seus eventuais prejuízos na Página 3

Conheça os novos vereadores da Câmara Municipal. Cresce a participação das mulheres.

Página 4

Mexa-se. Alongue-se. Exercícios simples que você pode fazer em casa para manter a forma física.

Página 8

Editorial



Normalmente nos últimos meses do ano começamos a repensar o que passou e a projetar o futuro. É hora de fazer – ao mesmo tempo

– um balanço e um planejamento. E, principalmente, elaborar resoluções de melhoria e sonhar com um Ano Novo melhor.

Não somos diferentes aqui na nossa associação. Apesar de todo o turbilhão de acontecimentos durante este atípico ano de 2016, gostaríamos de encerrar com uma lição e uma reflexão. É preciso, talvez mais que nunca, manter e reforçar o espírito coletivo, as ações em conjunto, a solidariedade.

Pelo que se avizinha nos aspectos políticos e econômicos, teremos anos mais turbulentos a

partir de 2017. São direitos ameaçados, mudanças repentinas na lei, aumento de privilégio para uns poucos e sacrifícios para a maioria da população.

E aí, então, que entra o espírito coletivo. Lutar, em conjunto, pelo direito de todos é lutar pelos seus direitos individuais. Por isso, nunca cansamos de repetir: a nossa Associação estará sempre de portas abertas. Lutando junto com pessoas que estão na mesma situação você, reforça a luta de todos ao mesmo tempo em que garante seus direitos, suas conquistas pessoais, seu esforço

enquanto cidadão trabalhador.

Acredito, particularmente, que é o espírito coletivo que vai dar o rumo nos próximos anos. Precisamos estar unidos, dispostos a dialogar e negociar, mas sobretudo lutar pelos nossos direitos mais básicos.

Afinal, como reza o dito popular: “Caititu fora da manada cai no papo da onça”...

Feliz Natal e um Ano Novo repleto de saúde, paz e realizações!

Maria Machado Cota
Presidente

Confraternização

Venha participar conosco de nossa confraternização Natalina. Será no dia 1º de dezembro (quinta-feira), a partir das 9 horas. Além do café da manhã e almoço teremos músicas dos anos 60, 70 e 80.

A festa será no Sinttel
– Rua Senador Lúcio Bittencourt, 140.
Fica no bairro Carlos Prates.

Para quem vai de ônibus o mais indicado é 4034 (Novo Dom Bosco/Savassi) que tem ponto na Avenida Afonso Pena (em frente ao antigo Cine Royal)



Recesso

Não teremos expediente entre os dias 22 de dezembro de 8 de janeiro por conta das festividades de final de ano.

Retomaremos nossas atividades no dia 9 de janeiro.

Cadastro

**Mudou-se?
Trocou o telefone?
Mantenha a gente informado.
Atualize seus dados junto a secretaria. Assim fica mais fácil manter contato com você.**

Novas datas das reuniões mensais

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:



Janeiro - Dia 17

Fevereiro - Dia 21

Março - Dia 21



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:

**Dilermando 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:
Fumarç

Tiragem:
1.500 exemplares

Aprenda a evitar estelionatários e seus golpes

Final de ano, compras, décimo-terceiro no bolso, mais dinheiro circulando. Ingredientes que levam ao aumento dos golpes, principalmente em cima dos idosos, alguns mais vulneráveis e com dificuldade em lidar com as novas tecnologias. É importante estar atento, embora a criatividade dos espertinhos não tenha limites e novas modalidades surgem a cada dia. Mas é possível listar alguns golpes e orientar como se proteger.

Além de saber se proteger e desvencilhar dos estelionatários, foi aprovada – no final do ano passado – uma lei que dobra a pena de prisão para quem cometer estelionato contra idosos. Atualmente essa punição vai de um a cinco anos. Com a nova legislação, a pena poderá chegar a 10 anos de prisão se o crime for cometido contra pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.

Contudo, o melhor mesmo é prevenir e se defender. Listamos alguns golpes e como se livrar deles.

Golpe do bonzinho

O estelionatário percebe que

um idoso está com dificuldade de sacar dinheiro do caixa automático e oferece ajuda. Nunca passe a senha do cartão para ninguém, nem digite os algarismos por telefone. O cliente que aceita ajuda não percebe que durante o procedimento seu cartão magnético foi trocado e, além disso, sua senha foi exposta.



Como evitar

Nunca aceite ajuda – nem peça – ajuda a estranhos. Procure o funcionário do banco. As instituições bancárias são obrigadas a disponibilizar pessoal para

atender seus clientes. Caso não haja, reclame ao gerente

Golpe do empréstimo

Os golpistas sabem que é fácil conseguir um empréstimo no nome de uma pessoa aposentada, desde que tenha os dados dela, é claro. Então, os golpistas telefonam ou vão até a residência do

da instalação do aparelho, que na verdade são documentos autorizando o empréstimo consignado.

Como evitar

Se a pessoa do outro lado do telefone quiser saber dados seus, peça os dela. Pergunte nome completo, de que banco é, qual agência, fale que quer saber tudo sobre ela. Sempre desconfie de pessoas oferecendo prêmios.

Golpe do sequestro

Esse já é mais conhecido, mas ainda faz muitas vítimas por causa da gravidade da ameaça. O bandido liga para vítima e diz que um parente foi sequestrado pedindo, na sequência, um valor alto para resgate. Os golpistas sabem que idosos são mais vulneráveis e caem com mais facilidade.

Como evitar

Tenha identificador de chamada no telefone e celular. A partir disso, não atenda ou, pelo menos redobre a atenção para:

- números sigilosos
- números com DDD diferentes
- números estranhos

Os cuidados com o crédito consignado

O crédito consignado pode ser uma boa opção para quem está com as contas no vermelho e quer se livrar de dívidas mais caras, como o cartão de crédito ou o cheque especial – com juros que podem chegar a mais de 400% ao ano. No entanto, apesar de ter taxas de juros mais baixas, essa modalidade de empréstimo, em que as parcelas são descontadas automaticamente da folha de pagamento, não pode ser utilizada sem planejamento.

Uma situação muito comum é a contratação através dos pastinhos (agentes terceirizados pelos bancos para tratar dos empréstimos), fora da agência. Se isso acontecer, é possível cancelar alegando o direito de arrependimento, permitido pelo Código de Defesa do Consumidor em até sete dias (já que a contratação ocorreu fora do estabelecimento comercial). Há também a contratação indevida,

sem o conhecimento do idoso, ou mesmo sob pressão.

É sempre bom lembrar que as prestações a serem descontadas não podem ultrapassar 30% da renda total do aposentado ou servidor público. E o número máximo de parcelas é de 60 meses.

A seguir, um quadro com algumas orientações a serem pensadas antes da contratação de um empréstimo consignado.

Algumas orientações

- Faça um planejamento financeiro
- Você realmente precisa de um empréstimo consignado? Não aja por impulso
- Não contrate um consignado para quitar outra dívida
- Cuidado ao fazer um empréstimo em nome de outra pessoa



- Fique de olho nas taxas e peça portabilidade (possibilidade de trocar a dívida para outro banco e com taxas

mais atraentes)

- Pesquise bastante e não contrate no primeiro lugar

BH aumenta o número de vereadoras

Apenas 18 vereadores – de um total de 41 – conseguiram se reeleger em 2016, em Belo Horizonte. O destaque ficou para a vereadora eleita Áurea Carolina (PSOL) que teve a maior votação, com 17 mil votos.

Incluindo a vereadora mais votada, são quatro as mulheres com cargo na Câmara Municipal da capital mineira. Apesar do número pequeno, é o maior número de mulheres na história do legislativo municipal.

Também não há um grande partido com maioria. Todas as siglas elegeram poucos representantes – quatro, no máximo. Este resultado revelou uma pulverização nos partidos. Em 2012, havia 19 legendas diferentes compondo as 41 cadeiras. Desta vez, o número cresceu para 23.

A posse dos novos vereadores está marcada para o dia 1º de janeiro



Áurea Carolina, Cida Falabella, Marilda Portela e Nely do Valdivino

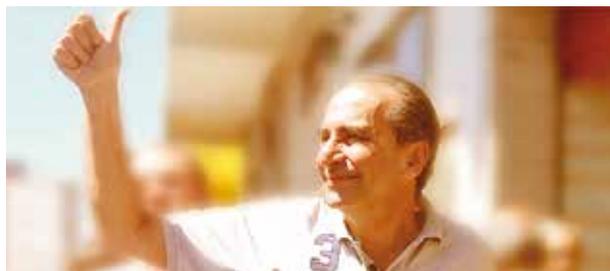
Veja os nomes dos próximos vereadores e os respectivos partidos

DEM Preto	PP Jair di Gregório	PSB Professor Wendel Mesquita Bispo Fernando Luis Álvaro Damião	PMN Carlos Henrique Nely do Valdivino Cláudio da Drogaria	PSL/SD Leo Burguês
PSDB/PRB Juninho Los Hermanos Bim da Ambulância Marilda Portela Jorge Santos Pastor Henrique Braga	PTN Wellington Magalhães Pedro Bueno Eduardo da Ambulância Flávio dos Santos	PTdoB Edmar Branco Orlei Fernando Bórgia	PSD Doorgal Andrada Elvis Cortes	Partido Novo Mateus Simões
PSDC/PR Catatau da Itatiaia Irlan Melo	PHS Gabriel Azevedo Hélio da Farmácia Wesley Auto Escola Osvaldo Lopes	PT/PCdoB Pedro Patrus Gílson Reis Arnaldo Godoy	PSOL Cida Falabela Áurea Carolina	PPS Pedro do Depósito
				PTC Juliano Lopes
				Pros Dr Nilton

Saúde é prioridade, garante Kalil

A capital mineira tem um novo prefeito eleito. Alexandre Kalil (PHS). Ele derrotou o candidato João Leite (PSDB), que disputava pela terceira vez a eleição na capital mineira. De acordo com o Tribunal Superior Eleitoral (TSE), Kalil teve 52,98% dos votos contra 47,02% de João Leite. Votos brancos alcançaram 4,85% do eleitorado. Houve 15,52% de votos nulos. O índice de abstenção foi de 22,77%. Foram 79,64% de votos válidos.

Alexandre Kalil tem 57 anos



e é empresário. Ele foi presidente do Atlético-MG. Na política, Kalil vai para a primeira candidatura. Em 2014, ele chegou a ser pré-candidato a deputado estadual, mas desistiu do pleito. Conforme insistiu em sua

campanha, uma de suas prioridades é a saúde. Prometeu colocar o Hospital do Barreiro em funcionamento e garantiu que

não vai faltar dinheiro para a saúde.

Descartou a construção de um centro administrativo (que abrigaria as secretarias da Prefeitura), bem como a construção de uma nova rodoviária, no

bairro São Gabriel - onde já começaram algumas intervenções.

O prefeito eleito também garantiu que vai “conversar” com os donos de empresas de ônibus. “Não vai andar em lata de sardinha a R\$ 3,70. O aumento foi de 60%, isso não pode. Nós vamos copiar o que deu certo no Brasil. É ônibus novo, com ar-condicionado, com mais ônibus no horário de pico, isso vai ter que acontecer”, disse, em uma entrevista coletiva.

Alexandre Kalil toma posse no dia 1º de janeiro.

PEC afeta diretamente a saúde e a educação

A principal aposta do presidente Michel Temer – segundo ele para “colocar em ordem as contas públicas” – a Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 241 (ou de número 55 no Senado, onde se encontra em tramitação) vem causando muita polêmica por estabelecer um teto para o crescimento das despesas do governo federal e, assim, congelar os gastos durante 20 anos e alterar o financiamento da saúde e da educação no Brasil.

Por um lado, a PEC é considerada necessária para reduzir a dívida pública do país – que está em 70% do Produto Interno Bruto (PIB, a soma das riquezas produzidas) – e tirar a economia da crise fiscal. Por outro, é vista como muito rígida e acusada por críticos de ameaçar direitos sociais.

Mas, o que diz a PEC?

A PEC 55 fixa para os três poderes – além do Ministério Público da União e da Defensoria Pública da União – um limite anual de despesas.

Segundo o texto, o teto será válido por vinte anos a partir de 2017 e consiste no valor gasto no ano anterior corrigido pela inflação acumulada nesses doze meses.

A inflação, medida pelo indicador IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo), é a desvalorização do dinheiro, ou seja, o quanto ele perde poder de compra em determinado período.

Dessa forma, a despesa permitida em 2017 será a de 2016 mais a porcentagem que a inflação “tirou” da moeda naquele ano. Na prática, a PEC congela as despesas, porque o poder de compra do montante será sempre o mesmo.

Caso o teto não seja cumprido, há oito sanções que podem ser aplicadas ao governo, inclusive a proibição de aumento real para o salário mínimo.

O SUS pode enfrentar cortes

O Sistema Único de Saúde (SUS) deve ter cortes drásticos. O congelamento de recursos não leva em conta que os gastos com saúde crescem acima da inflação, por conta do crescimento da população, envelhecimento da sociedade, gastos com incorporação de novas tecnologias, e milhares de pessoas que deixam os planos de saúde particulares em função do desemprego e da redução de renda.

O Brasil terá, então, redução nos investimentos na saúde pública. No período de 2006 a 2015, nos governos Lula e Dilma, os gastos com saúde pública tiveram um incremento acima da inflação de 52%, passando de R\$ 40,6 bilhões para R\$ 102,1 bilhões. Se já estivesse em vigor a regra da PEC, os gastos com saúde, no período de 2006 a 2015, teriam passando de R\$ 40,6 bilhões para apenas R\$ 65,2 bilhões. Ou seja, pela novas

#DISCURSO	#REALIDADE
É uma proposta de ajuste fiscal	É a ruptura do Estado de Bem-Estar Social
Maior eficiência nos gastos públicos	Maior deterioração dos serviços públicos
Limita os gastos do governo	Reduz recursos para saúde, educação e outras áreas
Protegerá os mais pobres	Prejudicará os mais pobres
Irã atrair investidores	Irã beneficiar especuladores
Fará o Brasil voltar a crescer	Não resolve o problema do Brasil
É o melhor para o Brasil nesse momento	Existem alternativas muito mais eficazes

É POSSÍVEL TIRAR O BRASIL DA CRISE SEM MEXER NOS DIREITOS SOCIAIS

BRASIL PEC CONTRA A 55 #AjusteSIM #Pec55NÃO

regras o Brasil estaria investindo R\$ 36,9 bilhões menos na saúde atualmente.

Educação já sofre com as mudanças pretendidas

Caso aprovada a PEC, serão frustrados os planos já aprovados no Congresso Nacional de evolução das despesas públicas – federais, estaduais e municipais – em educação, a exemplo do Plano Nacional da Educação.

Os gastos efetivos com educação em 2015 foram da ordem de R\$ 103,8 bilhões, um avanço

importante em relação aos R\$ 19,7 bilhões gastos em 2006. Pelas mudanças em tramitação, teria sido de apenas R\$ 31,5 bilhões – uma diferença para menor de R\$ 72,3 bilhões–, e as perdas nominais de 2006 a 2015 teriam sido da ordem de R\$ 321,3 bilhões.

Não é à toa que a proposta de Michel Temer já ganhou o apelido de “PEC da Maldade”.

(Com informações da BBC Brasil e estudos do economista João Sicsu)

Reforma da Previdência reduzirá benefícios

O próximo passo após a PEC dos Gastos Públicos – conforme integrantes do Governo – é a reforma da Previdência. Não há nenhuma proposta fechada, apenas alguns estudos esparsos e muita especulação, mas alguns pontos já levantados, sinalizam prejuízos para os trabalhadores, em especial os já aposentados.

O assunto foi abordado na edição de setembro/outubro de O Eclético, mas voltamos a analisar alguns aspectos e suas implicações.

Desvinculação dos benefícios do salário mínimo

a) alguns benefícios – como a pensão por morte e o Benefício de Prestação Continuada – BPC

– poderiam ter os seus valores iniciais fixados em valor inferior ao salário mínimo, entre 50% e 60% do mínimo;

b) os benefícios já concedidos não teriam mais também a correção real do mínimo, e, gradativamente, perderiam valor real ficando o seu valor cada vez menor do que o mínimo;

c) resumindo: acaba o aumento real para os todos benefícios sociais, inclusive aposentadorias.

Idade mínima de 65 anos para aposentadorias

Unificando homens e mulheres e todas as categorias profissionais (inclusive professores). Esta adoção passaria a valer de imediato para os novos trabalhadores e para quem está na

ativa só reconhecer os direitos de quem já completou o tempo para aposentadoria. É uma posição praticamente intransigente: quem está em atividade, se estiver faltando 20 anos, um mês ou um dia para a aposentadoria, não terá transição: todos terão que trabalhar até os 65 anos de idade.

Fim do reajuste “cheio” pelo INPC para aposentados e pensionistas

Esta é uma das principais propostas do programa de governo de Temer, que propõe a total desindexação dos benefícios sociais. Se isso for aprovado acaba o reajuste anual “cheio” pela inflação (INPC) aos aposentados e pensionistas, podendo ser inferior à inflação ou até mesmo zero.

Aposentadoria por invalidez

Redução do valor da aposentadoria por invalidez de 100% para 65% do salário mais 1% por ano de contribuição.

Unificação do setor público com o setor privados

Adoção para os servidores públicos das mesmas regras para o setor privado para a aposentadoria; aumento de 11% para 14,5% da contribuição dos novos aposentados e pensionistas do setor público.

(Com informações do Sindicato dos Trabalhadores em Seguridade Social, Saúde Previdência, Trabalho e Assistência Social em Minas Gerais – Sintsprev-MG)

Aniversariantes

A ASEAPPREVS deseja muitas Felicidades, Saúde e Paz a todos os aniversariantes dos meses de novembro e dezembro de 2016.

NOVEMBRO/16

Sônia Maria de Souza.....	01
Baltazar Eduardo da Silva.....	02
Valter Zacarias Furtado.....	05
Heber Eustáquio de Souza.....	05
Izaura Marreco Camelo.....	05
Valdeir Fernandes Couto.....	07
Périson Perbori Fraga.....	07

Geraldo Vicente Aredes.....	08
Enock José dos Santos.....	09
Odilon Junqueira Júnior.....	09
José Vitorino da Cruz.....	10
Maria Luiza Alves Sobrinho.....	10
Vicente de Paula Silva.....	11
Maurício Sebastiao dos Santos.....	12
Carlos de Moraes Ferreira.....	12
Geraldo Ferreira Sobrinho.....	13
Carlos Pedra.....	14
Hélio Bosco de Souza.....	14
José Geraldo Martins Pereira.....	14
José Luiz Duarte.....	15
Dilermando Magno Amaral Coelho.....	15

Geraldo Olinto Pereira.....	15
Sidnei José da Costa.....	16
Islon Pinheiro Alves.....	17
Eliana de Fátima Renout.....	17
José Maria Gomes.....	18
Marta Martins Gonçalves Teixeira.....	18
José Carlos Campêlo de Castro.....	18
Miguel Urbano Pereira.....	18
Maria de Lourdes Soares Santos.....	18
Renata dos Santos Rezende.....	18
Elias Rodrigues.....	22
Anita de Mello.....	23
Celso de Lima.....	23
Solange de Fátima Baetas.....	23

Geraldo Rufino da Cruz Eleutério.....	24
Nadir Araujo de Oliveira.....	24
Moacir Cury.....	24
Maria José Dias Cunha.....	25
Maria das Mercedes Grossi Voietta.....	25
Ana Maria Pereira da Cruz.....	26
Carlos Alberto de Freitas.....	26
Ana Lúcia Hilário.....	26
José Marinho Sobrinho.....	27
Joaquim Coelho Jorge.....	28
Domingos Vieira da Silva.....	28
Sebastião Firme.....	29
Mairyara Barbosa Loureiro Silveira.....	29
Ronaldo Geraldo Pinto.....	30

DEZEMBRO/16

José Lima.....	01
Matuzalem Machado.....	03
Nícia Marília Camargos.....	03
Ivo Urias Ferreira.....	03
Neide Raimunda Gouveia.....	03
Raimundo Lima Ferreira.....	04

Pedro Nunes da Silva.....	04
Maria Aparecida de Fátima Costa.....	04
Eustáquio José de Oliveira.....	04
José Ribeiro dos Santos.....	05
Edi Costa.....	06
Antonio Ambrósio Saturnino.....	07
Maria Inês da Silveira Diôla.....	07
Oswaldo Gomes Pedrosa.....	07
Maria Ephigenia de Oliveira Esteves.....	07
Maria das Graças Alexandre Pereira.....	07
Antônio Carlos Faria.....	08
Geraldo da Conceição Miranda.....	08
Adilson Eustáquio Braga.....	09

Anísio Francisco Nunes Ribeiro.....	11
José Gervásio da Silva.....	11
Ely de Sá Gonçalves.....	11
Fernando Pereira De Souza.....	12
José Ferreira de Moraes.....	12
Colatino Pereira de Castro.....	13
José Maria Tolentino Nogueira.....	15
Francisco Augusto de Brito.....	19
Moacir Pereira da Silva.....	20
José Liberato Teles.....	20
Maurício de Souza Dias.....	21
Rubens de Carvalho.....	23
Anete Mafalda Campi.....	23

Juarez Xavier de Oliveira.....	25
Maria do Rosário Vieira Lopes.....	25
Evanildo Ramos Ribas.....	26
Benvindo Ramiro Cezarino.....	26
Adelzi Guimarães de Carvalho.....	27
Elisabeth Alves de Carvalho.....	27
Dacio Teixeira.....	28
Otávio da Silva Reis.....	28
Marinete de Oliveira Andrade.....	29
Helvécio Sabino da Silva.....	30
Raquel Pacheco de Souza.....	30
José Silvestre.....	31
Wander Evangelista Nascimento.....	25

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 Dilson 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 desaposentação 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 Sílvia 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

A taxa de envelhecimento dos brasileiros está entre as que crescem mais rapidamente no mundo. Em 40 anos, o número de pessoas com 70 anos ou mais aumentou cinco vezes no Brasil. Saltou de 1,7 milhão para 8,8 milhões e já representa 4,6% da população.

Mas, mesmo assim, ainda há poucos estudos mais abrangentes sobre como encorajar o envelhecimento saudável, preparando as pessoas para seguirem ativas. Além disso, também há poucas medidas para fazer com que as cidades ofereçam estrutura adequada – calçadas, ruas e escadas em espaços públicos.

Por isso, 300 idosos do Brasil serão objeto de uma pesquisa por três anos. O projeto Brazil-UK Hepatal Urban Living and Ageing in Place (HULAP) será conduzido entre 2016 e 2019 em Curitiba (PR) por pesquisadores de saúde pública e de planejamento urbano da Pontifícia Universidade Católica do Paraná e da Queen's University de Belfast, da Irlanda do Norte.

Uma das informações a serem levantadas é sobre como, onde e quando idosos caminham e realizam atividades diárias para entender como eles lidam no dia a dia com sua vizinhança.

O projeto prevê diálogo com planejadores urbanos e também com representantes de grupos de idosos para encontrar formas de

Pesquisa quer identificar principais desafios dos idosos no Brasil

promover atividades físicas por meio de pequenas intervenções urbanas – como, por exemplo, mudança no posicionamento de faixas de trânsito para pedestres, pontos de ônibus e banheiros públicos.

A pesquisa também pretende oferecer suporte local para esses grupos e encontrar o tipo de intervenção necessária para que municipalidades possam integrar as necessidades da pessoa idosa em suas decisões.

Exemplo a ser seguido

Um exemplo é Copenhague, capital da Dinamarca. Depois de décadas de intervenções cuidadosas – como investimento em ciclismo e infraestrutura para o pedestre –, a cidade contabiliza mais de 50% de todas as jornadas na cidade feitas de bicicleta por pessoas que pedalam todos os dias.

Copenhague inteira é transitável por bicicletas e 96% da população mora a 15 minutos a pé de uma área verde de qualidade.

Cidades com mais respeito

A população idosa brasileira quintuplicou nos últimos 40



anos. Mais importante: a maioria das pessoas da terceira idade no país nasceu em áreas rurais e estão envelhecendo em áreas urbanas. 90% dos brasileiros vive nos grandes centros urbanos e eles estão equipados de forma precária a encorajar os idosos a permanecerem ativos.

O projeto prevê diálogo com planejadores urbanos e também com representantes de grupos de idosos para encontrar formas de promover atividades físicas por meio de pequenas intervenções urbanas – como, por exemplo, mudança no posicionamento de

faixas de trânsito para pedestres, pontos de ônibus e banheiros públicos.

A habilidade em se manter ativo ao longo da vida pode ser crucial para conservar a independência, ter acesso a serviços locais, se manter em forma e criar oportunidades importantes para a sociabilidade. Esses são elementos vitais que permitirão que brasileiros envelheçam com saúde, sem precisar deixar suas casas e vizinhanças.

(Com informações da BBC Brasil)

Faça as malas e programe sua viagem

Depois dos quatro dias do Festival da Primavera – Idoso Protagonista, em dezembro, na cidade de Lambari, você pode ir se programando para as próximas viagens com promoções para associados da ASEAPPREVS.

Em janeiro há duas opções para São Lourenço – outra estância hidromineral (veja quadro). O pacote inclui transporte, hospedagem, café da manhã e uma refeição. Os preços são por pessoa. Sendo que no Hotel Londres, o pacote sai por R\$ 895 e no Hotel Metrópole, o valor é de R\$ 1.200,00

Também em janeiro a opção é Caldas Novas (GO), com o pacote completo saindo por R\$ 1.200, no Hotel Di Roma.

E, em abril, a promoção é para Aparecida do Norte (SP). Antecipe-se: o pacote sai por R\$ 630, no Hotel do Papa.

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



São Lourenço

São Lourenço fica a 387 km da capital Belo Horizonte é uma das mais visitadas estâncias hidrominerais do Brasil. De clima ameno, principalmente em janeiro, tem o Parque das Águas como uma de suas principais atrações.

São Lourenço, como estância hidromineral, coopera para a cura de diversas doenças com o clima, a mudança de ambien-

te, a vida ao ar livre, a presença da natureza, tranquilidade, repouso, assistência médica especializada, além dos benefícios das águas minerais.

Além das atrações naturais, a cidade (que tem cerca de 42 mil habitantes) tem comércio variado possibilitando compra de artesanato local, além de roupas com preços mais em conta.

SAÚDE

Exercícios para alongar a vida

O passar dos anos traz consigo uma série de reações e restrições físicas e ninguém está livre de uma diminuição do vigor físico. Assim, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e força muscular acabam sendo mais comprometidos.

Mas a solução é simples e pode ser feita por qualquer pessoa: são os alongamentos para idosos que podem ser feitos em casa e em diferentes horários durante o dia.

Antes de começar, defina qual o momento você fará os exercícios. Há quem prefira

de manhã, logo ao despertar, preparando o corpo para as tarefas do dia. Mas há quem prefira a noite, antes de dormir, servindo para desacelerar o organismo o que possibilita um sono mais reparador.

Faça testes e veja em qual horário você se sente mais confortável e disposto.

É importante ressaltar, também, como é fundamental manter uma alimentação saudável e a ingestão de água, conforme já mostramos em edições anteriores do jornal.

Então, bom exercício!

Exercício 1

Em pé, flexione o cotovelo direito e, com a palma da mão na orelha esquerda, faça um movimento suave para o lado. Mantenha a posição por 15 segundos e repita do outro lado.



Exercício 2

Em pé, com as pernas afastadas, estique as mãos acima da cabeça, em direção ao céu. Espreguice-se e mantenha a postura esticada. Conte 15 segundos e retorne à posição inicial.



Exercício 3

Em pé, com as pernas afastadas, estique o braço direito para o lado esquerdo, na mesma linha da altura do ombro. Com a mão esquerda, pressione o cotovelo direito e permaneça nessa posição por 15 segundos. Repita do outro lado.



Exercício 4

Em pé, com as pernas afastadas, projete o corpo para a frente, dobrando a coluna. Segure a ponta de um dos pés com a mão do mesmo lado do corpo, estendendo o joelho e alongando o tornozelo. O joelho da outra perna deve estar flexionado para garantir a estabilidade durante o movimento. Conte pelo menos 15 segundos e retorne à posição inicial. Repita do outro lado.



Exercício 5

Sentado, com as pernas unidas e o mais esticadas possível, flexione o corpo para a frente, até que as mãos se aproximem o máximo possível da ponta dos pés - se possível, segure a sola do sapato ou os dedos do pé. Conte 15 segundos.



(Fonte: Vivo Saudável)

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



IMPRESSO