

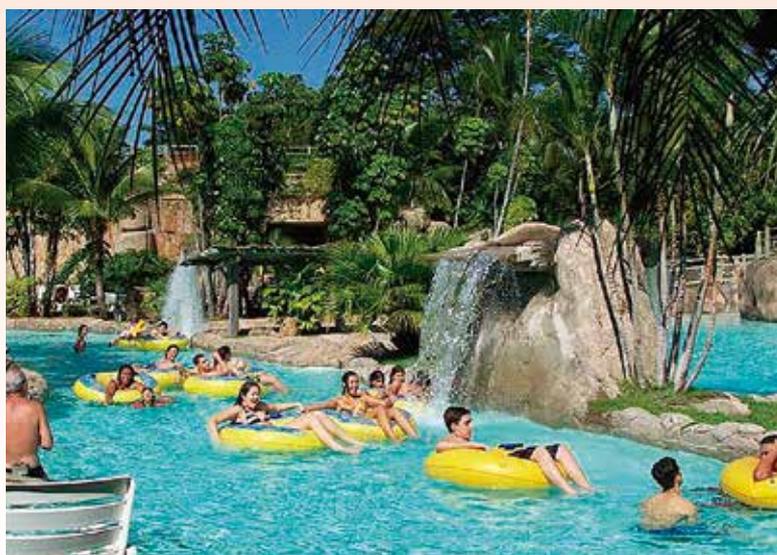


**Em
2019...
Veja
como
defender
seus
direitos**

Páginas 2 e 3

Vamos Viajar?

**Caldas Novas
é a pedida no Carnaval**



Página 7

Verão...

**Cuidados na estação
mais quente do ano**



Página 8

Editorial



Como é tradição no mês de dezembro, é tempo de fazer um balanço do ano que passou e renovar as esperanças para o ano que se inicia.

Nosso balanço à frente da Aseapprevs é positivo. É nítido o aumento significativo de associados frequentando nossas reuniões e eventos. Bem como de pessoas que conseguem desembaraçar seus processos de aposentadoria após uma consulta com nossa diretoria de Seguridade Social.

Ao mesmo tempo já estamos estudando como ampliar nossa

relação de convênios, além de nossa rede de interlocução com outras entidades que defendem as nossas causas.

No entanto, embora os novos governos federal e estadual – que tomam posse no dia 1º de janeiro – estejam rodeados de novas expectativas, ainda perduram muitas dúvidas no ar.

No plano federal há pelo menos umas três versões diferentes para a reforma da Previdência. Infelizmente, nenhuma delas acena com melhorias para nós aposentados e pensionistas. Pelo contrário.

Também acompanhamos, com igual atenção, as alterações ora anunciadas na legislação trabalhista, bem como na política econômica. Lembrando que a informalidade e a chamada “flexibilização das leis trabalhistas” refletem diretamente na arrecadação da Previdência. E, por consequência, ameaçam o pagamento de aposentados e pensionistas, atuais e futuros.

São cenários que exigem constante acompanhamento e capacidade de análise e reflexão. Tarefas que procuramos desempenhar, seja aqui em O Eclético, seja na internet e nas nossas redes sociais.

Como há muita incerteza no horizonte, redobramos nossa atenção e mobilização. Nunca é demais repetir que é hora de estarmos juntos. É esta a razão de existir da Aseapprevs.

Com tantas mudanças e ameaças de intolerância, publicamos nesta edição uma série de direitos que constam no Estatuto do Idoso e outras leis de proteção. Só quem é consciente pode exigir direitos.

Mas, mantemos sempre a esperança. Manteremos sempre nossa capacidade luta e organização. E é consciente destes valores – inegociáveis, registre-se – que desejamos a todos nossos leitores e associados um Feliz 2019.

Podem contar conosco!

Como pedir o adicional de 25% na aposentadoria

Mesmo com a decisão do Superior Tribunal de Justiça (STJ), de estender para todos os tipos de aposentadoria o direito ao adicional de 25% sobre o valor do benefício de quem precisa de cuidador, e não só as aposentadorias por invalidez, o INSS não implanta o benefício.

Por não ter força de lei, a decisão do STJ não altera a administração pública. Ou seja, o INSS não vai oferecer o serviço nos postos antes de o Supremo Tribunal Federal (STF) analisar o recurso.

É preciso entrar com uma ação na Justiça, o que não é muito complicado: para requerer o adicional de 25% o segurado precisa juntar laudos, exames, fotos que comprovem a necessidade de ajuda nas tarefas do dia a dia.

Recurso - O INSS informou que a questão está na Advocacia-Geral da União, que vai recorrer



da decisão ao Supremo Tribunal Federal (STF), mas que não há data definida.

De acordo com a AGU, o principal argumento do INSS é o de que o adicional não possui natureza assistencial. O órgão diz ainda que uma decisão desta natureza determina a existência de prévia fonte de custeio da Previdência Social.

A advocacia informou que enquanto não houver julgamento definitivo da questão, o INSS “manterá o seu entendimento administrativo, pela impossibilidade de extensão do referido adicional a outros benefícios, não havendo como operacionalizar um reconhecimento administrativo do requerimento.”



Órgão informativo da Associação Eclética de Aposentados e Pensionistas da Previdência Social do Estado de Minas Gerais (Aseapprevs)

Diretoria Executiva

Presidente:

Afonso Dolabela Bicalho Filho

Vice-presidente:

Ana Lúcia de Souza Carvalho

Primeiro-tesoureiro:

Dilermando Magno Amaral Coelho

Segundo-tesoureiro:

Francisco Bernardino

Secretária-geral:

Antônia Maria Braga Assunção

Primeira-secretaria:

Luiza Martins Ruppig

Diretor-administrativo:

Antônio Alves

Diretor-administrativo-adjunto:

José Raimundo Marçal

Diretora de Seguridade Social:

Maria Machado Cota

Diretor de Seguridade Social adjunto:

Airton Januário

Conselho Deliberativo:

Titulares

José Liberato Teles,

Maria Aparecida Areal Marques,

Anita Maria da Silva

Suplentes

Maria Norberta,

Aroldo Miranda Costa,

Marlene Machado Cotta da Silva

Conselho Fiscal

Titulares

Lydia Pires de Britto,

Eliana de Fátima Renout,

Maria Sebastiana Alves da Silva

Suplentes

Helvécio Sabino da Silva,

Maria Celeste Soares,

Ulisses Ribeiro de Souza

Sede:

Rua dos Caetés, 530 – sala 1.108

Edifício Cartacho –

CEP 30.120-080 – Belo Horizonte – MG

Tels.: (31) 3271-7180 e 3582-0790

Na Internet

www.aseapprevs.com.br

e-mails:

o_eclético@hotmail.com

comunicacao@aseapprevs.com.br

Redação, edição e revisão



Comunicação Estratégica

Jornalista responsável:

Heraldo Leite – MTb. 3.697

Projeto gráfico e diagramação:

31 98421.2652



Impressão:

Sempre Editora

Tiragem:

900 Exemplares

Cadastro

Mudou-se? Trocou de telefone?

Avise para nós. Só assim podemos manter contato com você.

Entre em contato com nossa secretaria pelo telefone (31) 3271-7180.

Você sabe quais são seus direitos?

O Estatuto do Idoso completou 15 anos em outubro e a Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa criou uma subcomissão para atualizar o texto. O grupo analisa 134 projetos.

Segundo dados do IBGE, a população brasileira vem envelhecendo e nos últimos quatro anos ganhou 4,8 milhões de idosos, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017.

Mas as pessoas sabem mesmo quais são os seus direitos? Nesta edição resumimos alguns destes direitos mais básicos e como exigí-los.

Pessoas com 65 anos ou mais que nunca contribuíram para a previdência e fazem parte de uma família com renda per capita inferior a R\$ 181 (um quarto do salário-mínimo) têm direito ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), cujo valor é um salário mínimo por mês.

Para calcular a renda per capita da família, some os rendimentos de todos e divida o resultado pelo número de pessoas que vivem na casa. Para solicitar o BPC, basta ir a uma agência do INSS com comprovante de residência, certidão de nascimento, CPF, documento de identidade e carteira de trabalho do idoso e dos outros membros da família.

Caso não tenha como se manter por conta própria, o idoso também pode pedir pensão alimentícia para seus descendentes (filhos, netos, sobrinhos etc) ou ascendentes (pais ou avós). O valor é calculado de acordo com a possibilidade financeira do parente. Mesmo quem recebe aposentadoria pode solicitar a pensão alimentícia caso o benefício não seja suficiente para as necessidades da pessoa.

Violência financeira

Quem desvia o dinheiro ou usa os cartões dos mais velhos indevidamente pode ser punido por isso. Essa violência financeira representa 70% das denúncias registradas pelos idosos.

Idosos que recebem aposen-

tadoria ou pensão e tem alguma doença grave são isentos do imposto de renda.

Embora o governo não tenha programas específicos de distribuição de medicamentos para essa faixa etária, os maiores de 60 podem recorrer às lojas que fazem parte do programa Farmácia Popular, do Ministério da Saúde, para comprar alguns remédios com desconto e para retirar, de graça, fraldas geriátricas e medicamentos para diabetes, hipertensão e asma, disponíveis para toda a população. Idosos doentes não podem ser obrigados a ir a um órgão público para atender chamados do governo.

O órgão deve mandar um representante até a casa da pessoa para resolver a questão. Se estiver lúcido, o idoso tem direito de tomar as decisões relativas a tratamentos aos quais tenha que se submeter.

Lazer

A turma da terceira idade paga meia-entrada em cinemas, teatros, shows e eventos esportivos. Idosos com renda inferior a dois salários-mínimos podem viajar de graça em ônibus interestaduais. Se a renda for maior que isso, pagam apenas metade do valor da passagem.

Educação

Com relação à educação destacamos os seguintes pontos:

Trabalho

É proibida a discriminação e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo passível de punição quem o fizer, inclusive para concursos, ressalvados os casos em que a natureza do cargo o exigir.

O primeiro critério de desempate em concurso público será a idade, dando-se preferência ao de idade mais elevada.

O estatuto determina que o Poder Público criará e estimulará programas de profissionalização especializada para idosos, preparação dos trabalhadores para

DIREITOS DOS IDOSOS

- ✓ Nenhum idoso poderá ser objeto de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão;
- ✓ Todo idoso tem direito a um acompanhante em caso de internação, tanto na rede pública quanto na privada;
- ✓ Planos de saúde não podem reajustar o valor por mudança de faixa etária;
- ✓ Transporte urbano e interestadual são gratuitos;
- ✓ 5% das vagas de estacionamentos públicos e privados são reservadas aos idosos;
- ✓ Desconto de 50% no valor de ingressos para eventos culturais, artísticos, esportivos e de lazer;
- ✓ Atendimento prioritário em espaços públicos e privados;
- ✓ 3% das unidades residenciais de programas habitacionais públicos são reservadas aos idosos;
- ✓ Pensão alimentícia caso não tenham condições de se sustentar;
- ✓ Isenção de parcela do imposto de renda uma vez por mês;
- ✓ Aumento de 25% do benefício da aposentadoria caso o idoso seja dependente de cuidador.

Senado Federal

DISCRIMINAR IDOSOS É CRIME!

Discriminar pessoa idosa, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte, ao direito de contratar ou por qualquer outro meio ou instrumento necessário ao exercício da cidadania, por motivo de idade

Pena – reclusão de 6 meses a 1 ano e multa

Estatuto do Idoso, artigo 96

Senado Federal

aposentaria e o estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho.

Cabe ao Poder Público:

- Implantar programas educacionais voltados para o idoso, estimulando e apoiando assim, a admissão do idoso na universidade;

- Incentivar o desenvolvimento de programas educativos voltados para a comunidade, ao idoso e sua família, mediante os meios de comunicação de massa;

- Incentivar a inclusão nos programas educacionais de conteúdo sobre o envelhecimento;

- Incentivar a inclusão de disciplinas de Gerontologia e Geriatria nos currículos dos cursos superiores;

Unidos somos mais

Todas as terças-feiras de cada mês, a Aseapprevs recebe seus associados para uma reunião. Na ocasião são discutidos e apresentados o que vem sendo feito, bem como é a oportunidade para nossos associados se manifestarem, tirarem suas dúvidas e apresentarem suas sugestões.

Também às terças-feiras, a diretoria-executiva se reúne, decide e delibera sobre a gestão da entidade.

No quadro ao lado, as datas das próximas reuniões.



Reuniões mensais

MARQUE NA SUA AGENDA E COMPAREÇA À REUNIÃO DOS ASSOCIADOS. TODA A TERCEIRA TERÇA-FEIRA DE CADA MÊS.

A PRÓXIMA DATA É:

15 DE JANEIRO DE 2019

SEMPRE A PARTIR DAS 9 HORAS NA NOSSA SEDE
RUA DOS CAETÉS, 530 - 11º ANDAR - SALA 1108
CENTRO DE BELO HORIZONTE

Mais segurança para idosos

A Aseapprevs encaminhou uma moção pedindo a exclusividade de idosos em todas as políticas de segurança. A medida foi enviada junto com uma série de ações e intervenções dentro do PPAG (Plano Plurianual de Ação Governamental), junto à Assembleia Legislativa de Minas Gerais.

Atualmente, os idosos estão incluídos dentro do grupo de "hipossuficientes" (Pessoa que não possui condições financeiras para se sustentar.) Assim, casos de violência contra idosos, por exemplo, são atendidos na Delegacia Especializada de Crimes contra a Mulher, o Idoso e a Criança.

A moção pediu "Tratamento do idoso exclusivo em todas as políticas de segu-



rança por meio da desvinculação estrutural do atual modelo".

O PPAG é promovido pela Assembleia e é o planejamento da atuação do Estado para um período de quatro anos, sendo

revisado anualmente para adequar ao orçamento do ano seguinte. Toda a sociedade é convidada a participar e são discutidos assuntos como segurança, educação, transporte público, saúde entre outros.

São estabelecidos os objetivos e as metas da administração pública para os quatro anos seguintes, com a previsão dos gastos nas políticas públicas estaduais; as metas de investimentos e obras por região de Minas e os programas de duração continuada.

Representantes

Este ano a Aseapprevs foi representada pela diretoria executiva com Afonso Bicalho, Antônio Alves, Antônia Braga e Airton Januário.

ELEIÇÕES

Urnas trouxeram caras novas

Levantamento do Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (Diap) indicou que a taxa de renovação na Câmara Federal superou as expectativas e alcançou 52% nas eleições de outubro. Com isso, 267 novos deputados federais vão assumir o mandato no próximo ano. É o maior índice de renovação dos últimos 20 anos, informa a pesquisa.

Desde 1990, este percentual só foi ultrapassado na eleição de 1990, quando o índice foi de 62%, e em 1994, quando a renovação foi de 54%.

De acordo com o Diap, os deputados eleitos efetivamente novos – o que exclui os

que vieram de outros cargos ou que estavam sem mandato, mas já foram deputados federais – são lideranças evangélicas, policiais “linha dura”, celebridades e parentes de políticos tradicionais.

Veja como foi a renovação

No Senado

O Senado teve um dos maiores índices de renovação: 85%. Isso significa que, das 54 cadeiras em disputa, apenas oito serão ocupadas por senadores reeleitos. As outras 46 serão ocupadas por novos senadores. Mas nem todos os novos senadores são de fato novos na casa. Quatro deles já passaram pelo Senado em outras ocasiões.

Na Câmara

Dos 513 deputados federais eleitos, 251 foram reeleitos, o equivalente a 48,9% do total. Do total, 243 parlamentares nunca haviam ocupado este cargo antes. Há também 19 políticos que já exerceram mandato em outras legislaturas e que retornam no ano que vem.

Na Assembleia

Os mineiros reelegeram 46 parlamentares e elegeram 31 novos deputados estaduais. Houve, portanto, uma renovação de 40,25%. Dos 63 atuais deputados que tentaram reeleição para a Casa, 46 retornam, perfazendo um índice de 73% de sucesso.



Conheça mais diretores e conselheiros



Francisco Bernardino



José Liberato Teles



Ulisses Ribeiro

Reforma da Previdência ainda no primeiro semestre

O presidente eleito, Jair Bolsonaro (PSL), afirmou, ainda no início de dezembro (antes de ser empossado), que a reforma da Previdência começará a ser votada no Congresso o “mais rápido possível”, ainda nos seis

primeiros meses do seu governo. “O mais rápido possível, né? No primeiro mês é impossível. Nos primeiros seis meses com toda certeza o Congresso começará a votar estas propostas”, disse Bolsonaro sobre a votação

da reforma da Previdência.

O presidente eleito voltou a falar que o ponto inicial da reforma será a idade mínima para aposentadoria. “O que mais interessa é idade mínima. Pode mudar até lá. Não significa que

houve recuo, mas sim negociação”, disse.

Ele reforçou a importância da reforma. “Se nós continuarmos sem fazer reforma, daqui a pouco estaremos como a Grécia”, afirmou.



Aniversariantes

A partir do mês de fevereiro comemoramos – com direito a bolo, refrigerantes e salgadinhos – os aniversariantes dos dois meses anteriores. Assim, em outubro homenageamos os nascidos em agosto e setembro, além do próprio mês. Lembrando que as comemorações ocorrem após as reuniões mensais dos associados, sempre às terças-feiras do mês. Venha comemorar conosco!

OUTUBRO / 18

Oswaldo da Silva Lima 01
José Romero O. de Faria 01
Edna Miranda Campos..... 01
Friedhelm Scholz..... 01
João Francisco de Moraes 02
Matildes Mercês Godoy..... 02
Elisío 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 Araujo 08
João E. 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
Wanda Maria Netto 12
Christovão Dias Filho 13
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
Mário de Oliveira Fraga 23
Ildefonso Batista de Oliveira. 23
Leolina Furtado P. Mendes..... 23
José Raimundo Azevedo 23

Petronio Arcanjo Lopes..... 24
Ernande G. de Souza..... 24
Maria A. A Marques 25
Antonio Evaristo Barbosa 25
Ireny de Oliveira 25
Maria Madalena dos Passos.. 27
Rene dos Santos Ribeiro 29
Maria Perpétua de Oliveira ... 30
Leia Baeta de Rodrigues 30
Luiz Oliveira Filho..... 31

NOVEMBRO / 18

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 Viturino da Cruz..... 10
Maria Luiza Alves Sobrinho .. 10
Vicente de Paula Silva..... 11
Maurício S. dos Santos 12
Carlos de Moraes Ferreira 12
Geraldo Ferreira Sobrinho..... 13
Carlos Pedra..... 14
Hélio Bosco de Souza 14
José Geraldo M. Pereira 14

José Luiz Duarte 15
Dilermando M. A. Coelho 15
Geraldo Olinto Pereira..... 15
Islon Pinheiro Alves 17
Eliana de Fátima Renout 17
Marta Martins G. Teixeira..... 18
José Carlos C. de Castro 18
Maria de Lourdes S. Santos... 18
Renata dos Santos Rezende... 18
Elias Rodrigues..... 22
Anita de Mello 23

Celso de Lima 23
Nadir Araujo de Oliveira..... 24
Moacir Cury..... 24
Maria José Dias Cunha 24
Carlos Alberto de Freitas 26
Ana Lúcia Hilário 26
José Marinho Sobrinho 26
Joaquim Coelho Jorge 27
Domingos Vieira da Silva 28
Mairyara B. L. Silveira..... 29
Ronaldo Geraldo Pinto 29

DEZEMBRO / 18

Matuzalem Machado..... 03
Ivo Urias Ferreira..... 03
Neide Raimunda Gouveia 03
Raimundo Lima Ferreira 04
Pedro Nunes da Silva 04
Maria Aparecida de F. Costa . 04
Eustáquio J. de Oliveira..... 04
Edi Costa 06

Antonio A. Saturnino 07
Maria Inês da Silveira Dióla . 07
Oswaldo Gomes Pedrosa 07
Maria das G. A. Pereira 07
Antônio Carlos Faria 08
Geraldo da C. Miranda..... 08
Adilson Eustáquio Braga 09
Anísio Francisco N. Ribeiro ... 11

José Gervásio da Silva 11
Fernando Pereira de Souza 12
José Ferreira de Moraes 12
Colatino Pereira de Castro 13
José Maria T. 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 R. Vieira Lopes 25
Wander E. Nascimento 25
Evanildo Ramos Ribas 26
Benvindo Ramiro Cezarino... 26
Adelzi G. de Carvalho 27
Otávio da Silva Reis 28
Marinete de O. Andrade 29
Helvécio Sabino da Silva 30
Raquel Pacheco De Souza 30
José Silvestre..... 31



ANUNCIE AQUI!

Entre em
contato conosco
(31) 3271-7180

faleconosco@aseapprevs.com.br

Convênios

Saúde e Bem-Estar

- **Implantar Clínica Odontológica**
Av. Dr. Cristiano Guimarães, 1.730 – Tel. 2517-5000
- **Clinibel - Clínica Odontológica**
Rua Espírito Santo, 466
Tel. 3506- 3600
- **Espaço Odontológico**
Rua dos Goitacases, 375
Tel. 3274-4112
- **Mais Odonto**
Av. Afonso Pena, 748
– Conj. 311 - Tel. 3271-1355
- **Funcional Fisioterapia**
Rua Padre Rolim, 815
Tel. 3241-2401
- **Laboratório Real de Análises Clínicas**
Rua Carijós, 424
Tel. 3271-9687
- **Maturidade Sem Fronteiras**
Ginástica, Literatura, Teatro, Yoga
Tel. (31) 3411-1367
- **Eficácia Farmácia de Manipulação Centro** - Rua Curitiba, 865
Centro - Av. Afonso Pena, 316
Funcionários
Av. Brasil, 1547
Santa Efigênia
Av. Bernardo Monteiro, 921
Santa Inês
Rua Vicente Risola, 1519
Serra
Av. do Contorno, 4747 - 1º Piso
Contagem - Eldorado
Rua Jequitibás, 393
- **Biogalena – Dermocosméticos Inteligentes**
Rua São Gonçalo do Abaeté, 292 – Tel. 3241-6013
- SEUS DIREITOS – APOSENTADORIA E OUTROS BENEFÍCIOS**
- **Edson José Figueiredo – advogado**
– especializado em Direito Previdenciário, calculo de aposentadoria e benefícios.
Rua Caetés, 530 – Sala 813
Tel. 3271-4622
- **Marcos André**
– Especializado em Previdência Pública
Rua Matias Cardoso, 271
– Sala 1102 – Tel. 2555-9901

Carnaval 2019 em Caldas Novas

Um Carnaval Antigo com muita alegria embalado por antigas marchinhas, shows de chorinho, desfile de bonecos gigantes e banda tradicional. Estes são os principais ingredientes do “Carnaval Antigo – 2019 – Caldas Novas” que a Aseapprevs oferece, em parceria com a Paulla Tour e Viagens.

São cinco dias – de 9 a 14 de fevereiro de 2019 – com hospedagem no Hotel Morada do Sol e o pacote inclui: passagens, hospedagem com café da manhã, almoço e jantar leve.

Inclui, também, um dia no Hot Park, além de City Tour e outras programações.

Caldas Novas

Caldas Novas é um município brasileiro do estado de Goiás. De acordo com estimativas de



2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, sua população é de 89 087 habitantes.

O município é conhecido por ser a maior estância hidrotermal do mundo, possuindo águas que brotam do chão em temperaturas

que variam de 43° a 70°. A principal fonte de renda do município é o turismo. Na alta temporada, a cidade chega a comportar mais de 500 mil turistas.

A cidade fica a 700 km de Belo Horizonte.

Túnel do Tempo em Lambari

Bailes ao som de antigos e atuais sucessos, além de brincadeiras e recreações, marcaram, de forma descontraída, a viagem da 8ª edição do Túnel do Tempo, em Lambari, no final de outubro.

Este ano de 2019 tem mais. Aguarde!



Vamos Viajar... mais fácil

Planejar suas viagens ficou mais fácil. A ASEAPPREVS assinou convênio com a Paulla Tour e Viagens – agência que tem dezenas de pacotes com preços mais atrativos e ótimas condições de pagamento.

Segundo a diretora da agência, Anna Paulla, com o convênio com a ASEAPPREVS, é possível dividir o valor em até dez vezes e começar a pagar antecipadamente, planejando melhor o passeio.

Confira alguns pacotes já disponíveis:

● Guarapari (Praia dos Namorados)

De 3 a 7 de janeiro de 2019
O pacote inclui viagem de ônibus semileito e hospedagem em hotel com Café da Manhã.

● Capitólio (Furnas)

De 12 a 13 de janeiro de 2019

Inclui ônibus semileito, café, almoço e passeio de lancha.

● Caldas Novas (Carnaval Antigo)

De 9 a 14 de fevereiro de 2019

Inclui ônibus, hospedagem com café, almoço e jantar leve. Além de atividades de recreação.

Pela ASEAPPREVS que tem mais informações sobre o convênio e o pacotes disponíveis é a Luiza Ruppig. Fale com ela: (31)3271-7180 ou 99276-6205



Afonso Bicalho, Luiza Ruppig, Heraldo Leite e Anna Paulla

SAÚDE

Vem chegando o verão...



A chegada do verão costuma ser uma boa notícia para quem pretende ir à praia ou passar o dia na piscina. Mas atenção: o calor pode ser perigoso para algumas parcelas da população, principalmente os idosos.

Com o envelhecimento, a composição corpórea é alterada. Enquanto o jovem adulto tem 60% do corpo de água, o idoso tem apenas 40%. Por esse motivo, pessoas com mais idade têm maior dificuldade de manter a temperatura corporal, aumentando as chances de hipertermia (elevação da temperatura do corpo).

A seguir oito dicas reunidas pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de São Paulo.

1 – Hidrate-se.

O idoso tem menos sede do que os mais jovens. Então inclua a água

em sua rotina e beba pequenas quantidades ao longo do dia

2 – Evite ficar muito tempo exposto ao sol

A recomendação é de 15 minutos por dia de exposição solar. Dê preferência ao horário antes das 10h e depois das 16h

3 – Cuidados com as atividades físicas

Busque atividades aquáticas, como natação ou hidroginástica, para se refrescar. Se fizer uma caminhada, leve uma garrafinha d'água.

4 – Use o protetor solar

Pessoas de qualquer idade devem usar o protetor, mas é bom levar em conta que os idosos têm a pele mais sensível.

5 – Prefira roupas leves

Peças frescas e confortáveis deixam o corpo ventilar, evitando a hipertermia.

6 – Escolha alimentos leves e líquidos

Eles facilitam a digestão e mantêm o corpo hidratado. Portanto, Prefira verduras, vegetais e frutas repletas de água, como a melancia.

7 – Esteja cientes dos sinais de desidratação

Muita sede, confusão mental e irritabilidade são alguns dos sintomas. Se estiver com esses sinais, verifique se não é falta de água.

8 – Prefira ambientes frescos

Dê preferências a espaços resfriados com ventiladores ou ar condicionado.

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



Mala Direta Básica
CNPJ: 04.825.512/0001-48