

Reforma da Previdência. E agora? O que vai mudar



Páginas 4 e 5

Placar da Câmara da votação mostra 379 deputados a favor e 131 contrários

Assistência Funeral

Saiba tudo sobre este novo benefício

Página 3

Yoga

Força e Equilíbrio

Página 8

Editorial



Procuramos nesta edição de “O Eclético” esclarecer alguns pontos da reforma da Previdência. Procuramos focar precisamente nos pontos em que as mudanças – ainda em tramitação na Câmara – vão provocar na vida de quem já está aposentado. Ouvimos um especialista que explica o que pode ser alterado e as questões do direito adquirido.

O certo é que as mudanças nas aposentadorias e pensões da Previ-

O que muda com a Previdência

dência deverão ser testadas e entendidas dentro de alguns anos, quando as primeiras pessoas vão se aposentar já com todo este conjunto de regras. Como dissemos na edição anterior de “O Eclético” trata-se de uma bomba-relógio pronta a ser detonada dentro de alguns anos.

Também procuramos esclarecer alguns pontos que ainda causam confusão, embora as discussões continuem no Congresso Nacional. Quando fechávamos esta edição deputados e senadores usufruíam de mais um “recesso parlamentar”.

Esperamos que estas mudanças possam ser alteradas ao longo dos

anos, justamente quando este período obscuro de nossa história clarear e podermos retomar o rumo de nossa história.

Também nesta edição detalhamos melhor o plano de Assistência Funeral, convênio que assinamos recentemente e oferecemos ao nosso corpo de associados. É sem dúvida um avanço e uma prestação de serviços inestimável que temos o orgulho de proporcionar. E justamente em hora tão delicada na vida de todos nós.

É mais um benefício que levamos a você, associado, a pessoa mais importante da nossa Associação.

Boa leitura!

Assembleia para adequar o Estatuto

A diretoria da Aseap-prevs convoca para uma Assembleia Geral Extraordinária (AGE) no dia 27 de agosto, na sede da Astaptel (Rua dos Caetés, 530 – 9º andar), a partir das 9 horas.

Entre os temas a se-

rem tratados a mudanças nas alíquotas de desconto, a fim de se adequarem ao plano de assistência funeral (leia mais sobre este assunto na página 3), e outras adequações no Estatuto da entidade.

O presidente Afonso Bi-

calho reforça: “a participação de todos os associados é fundamental. Todos são sempre muito bem-vindos”.

Então, não se esqueça: Assembleia, dia 27 de agosto, às 9 horas.



Feliz Dia dos Pais

Um pai é alguém para se orgulhar, alguém para se agradecer e, especialmente, alguém para se amar.



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

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.aseap-prevs.com.br

e-mails:

o_eclético@hotmail.com

comunicacao@aseap-prevs.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

Assistência Funeral

Um assunto delicado, mas que não pode ser deixado de lado é a morte. Pior que a dor da perda é a impossibilidade de se prestar as últimas homenagens de forma digna e sem atropelos de última hora. Foi pensando em situações como esta que a Aseapreps está firmando

um convênio de prestação de serviços em assistência funeral.

Trata-se de um atendimento completo no falecimento do associado ou de seus dependentes. Basta uma ligação, gratuita, que a seguradora contratada entra em ação fazendo tudo o que for necessário.

Como se trata de uma apólice coletiva, a Aseapreps consegue valores bem mais abaixo do que os praticado pelo mercado. Além deste benefício, conhecido como Assistência Funeral, a família do associado também tem um valor em caso de morte acidental ou invalidez permanente.



O serviço é composto de:

- Preparação do corpo;
- Urna funerária
- Ornamentação da urna (com flores da estação)
- Uma coroa de flores da estação
- Paramentos e velas
- Carro fúnebre

- Livro de presença
- Locação de sala para velório (somente em capelas municipais)
- Locação de Jazigo e taxas de sepultamento em cemitério municipal ou em outro cemitério com valor equivalente.
- Traslado Nacional até o local de domicilio oficial do Associado.

Valores e benefícios

PRODUTO 01

VALOR DO BENEFÍCIO DE R\$998 a R\$1200 (3,0%)
MENSALIDADE DE R\$29,94 a R\$36

BENEFÍCIOS

Morte Acidental (MA)..... R\$ 20.000
IPA..... R\$ 20.000
Sorteio mensal..... R\$ 20.000
Assistência Funeral Casal prime..... R\$ 5.000
Assistência Residencial Simplificado
Assistência Farmacêutica (Farmassist)
Assistência Inspeção Domiciliar
Cartão Previsul de Vantagens

PREÇO DO SEGURO MENSAL R\$5,93

R\$ 20.000
R\$ 20.000
R\$ 20.000
R\$ 5.000

PRODUTO 02

VALOR DO BENEFÍCIO DE R\$1201 a R\$1900 (2,5%)
MENSALIDADE DE R\$30,02 a R\$47,50

BENEFÍCIOS

Morte Acidental (MA)..... R\$ 40.000
IPA..... R\$ 40.000
Sorteio mensal..... R\$ 20.000
Assistência Funeral Casal Prime..... R\$ 5.000
Assistência Residencial Simplificado
Assistência Farmacêutica (Farmassist)
Assistência Inspeção Domiciliar
Cartão Previsul de Vantagens

PREÇO DO SEGURO MENSAL R\$6,75

R\$ 40.000
R\$ 40.000
R\$ 20.000
R\$ 5.000

PRODUTO 03

VALOR DO BENEFÍCIO DE R\$1901 a R\$3000 (2,0%)
MENSALIDADE DE R\$38,02 a R\$60

BENEFÍCIOS

Morte Acidental (MA)..... R\$ 60.000
IPA..... R\$ 60.000
Sorteio mensal..... R\$ 20.000
Assistência Funeral Casal Prime..... R\$ 5.000
Assistência Residencial Completo
Assistência Farmacêutica (Farmassist)
Check Up Médico 1 diagnostico
Cartão Previsul de Vantagens
Assistência Inspeção Domiciliar

PREÇO DO SEGURO MENSAL R\$8,82

R\$ 60.000
R\$ 60.000
R\$ 20.000
R\$ 5.000

PRODUTO 04

VALOR DO BENEFÍCIO DE 3001 a 5839,45 (1,5,0%)
MENSALIDADE DE R\$45,01 a R\$87,59

BENEFÍCIOS

Morte Acidental (MA)..... R\$ 80.000
IPA..... R\$ 80.000
Sorteio mensal..... R\$ 20.000
Assistência Funeral Casal Prime..... R\$ 5.000
Assistência Residencial Completo
Assistência Farmacêutica (Farmassist)
Check Up Médico 1 diagnostico
Cartão Previsul de Vantagens
Assistência Inspeção Domiciliar

PREÇO DO SEGURO MENSAL R\$11,05

R\$ 80.000
R\$ 80.000
R\$ 20.000
R\$ 5.000

QUALQUER VALOR DE MENSALIDADE DE 71 A 80 ANOS

BENEFÍCIOS INDIVIDUAIS

Morte Acidental (MA)..... R\$ 10.000
IPA..... R\$ 10.000
Sorteio mensal..... R\$ 10.000
Assistência Funeral Individual..... R\$ 1.000

R\$ 4



Reforma não atinge quem já está aposentado

Embrora a reforma da Previdência não altere a vida de quem já está aposentado, a situação ainda é preocupante por conta da incerteza da manutenção do reajuste anual das aposentadorias. E ainda há outras questões complexas como as



regras de transição (quem está bem perto de se aposentar) e a regras para o pagamento da pensão por

morte.

O presidente do Instituto de Estudos Previdenciários (Ieprev), Roberto de

Carvalho Santos, admite que houve alguns avanços entre a proposta inicial e aquela que já foi aprovada em votação do primeiro turno no plenário da Câmara dos Deputados.

No entanto, segundo ele, “mexeram um pouco no tal ‘pacote da maldades’, mas a situação ainda é gravosa, especialmente em relação às aposentadorias especiais”.

Além disso, Roberto Santos reitera que “os cálculos de pedágio e transição ficaram mais complexos. Imagina quem está a dois anos de se aposentar. Vai ter de planejar bem qual regra vai escolher”. Segundo estudos do Ieprev, “a decisão deve ser caso a caso para não comprometer renda”.

Veja quais foram os deputados que votaram A FAVOR desta reforma:

Aécio Neves (PSDB).....	– SIM
Alê Silva (PSL)	– SIM
Bilac Pinto (DEM)	– SIM
Cabo Junio Amaral (PSL)	– SIM
Charles Evangelista (PSL)	– SIM
Delegado Marcelo Freitas (PSL)	– SIM
Diego Andrade (PSD)	– SIM
Dimas Fabiano (PP).....	– SIM
Domingos Sávio (PSDB)	– SIM
Dr. Frederico (Patriota).....	– SIM
Eduardo Barbosa (PSDB).....	– SIM
Emidinho Madeira (PSB)	– SIM
Eros Biondini (PROS)	– SIM
Euclides Pettersen (PSC)	– SIM
Fábio Ramalho (MDB)	– SIM
Franco Cartafina (PP)	– SIM
Fred Costa (Patriota).....	– SIM
Gilberto Abramo (PRB)	– SIM
Greyce Elias (Avante)	– SIM
Hercílio Coelho Diniz (MDB).....	– SIM
Igor Timo (Podemos).....	– SIM
Lafayette de Andrada (PRB).....	– SIM
Léo Motta (PSL)	– SIM
Lincoln Portela (PL).....	– SIM
Lucas Gonzalez (NOVO)	– SIM
Luis Tibé (Avante).....	– SIM
Marcelo Álvaro Antônio (PSL).....	– SIM
Marcelo Aro (PP)	– SIM
Mauro Lopes (MDB).....	– SIM
Misael Varela (PSD)	– SIM
Newton Cardoso Jr (MDB).....	– SIM
Paulo Abi-Ackel (PSDB).....	– SIM
Pinheiro (PP)	– SIM
Rodrigo de Castro (PSDB)	– SIM
Stefano Aguiar (PSD).....	– SIM
Subtenente Gonzaga (PDT).....	– SIM
Tiago Mitraud (NOVO)	– SIM
Zé Silva (Solidariedade).....	– SIM
Zé Vitor (PL).....	– SIM

VEJA O QUE VOCÊ VAI PERDER COM A REFORMA

Um trabalhador que ganhe dois salários mínimos, R\$ 1.996,00, nenhum privilegiado, portanto, vai sofrer pelo menos 6 ataques:

1 Deixa de ter direito ao abono do PIS

Hoje de R\$ 998,00 ano para quem ganha até dois mínimos. Passará a ser para quem ganha só até R\$ 1.364,43.

2 No mínimo 65 anos e 40 de contribuição para aposentadoria integral

3 No mínimo 20 anos de contribuição

Hoje são precisos 15 anos para se aposentar. A maioria da classe trabalhadora não consegue contribuir 20 anos.

4 Mudança no cálculo do salário médio

Hoje é feita sobre 80% dos maiores salários. Com a Reforma, vai ser feita sobre todos os salários, rebaixando de 10% a 18% esse valor.

5 Muda o cálculo pela segunda vez

se contribuir 20 anos, você vai receber 60% do salário médio e não 85%, como é hoje.

6 Redução da pensão por morte

O valor passará para 60% da aposentadoria, mais 10% por dependente. Se o beneficiário e seus filhos não tiverem renda, o piso é o salário mínimo. Se tiver outra renda ou um dos filhos trabalharem, a pensão pode ir abaixo do mínimo.

PSTU

O que pode mudar

A reforma da Previdência ainda não foi aprovada. Ainda depende de uma votação em segundo turno na Câmara dos Deputados. Depois segue para o Senado, onde terá votação em dois turnos. Lembrando que qualquer alteração feita no Senado, tem de votar novamente na Câmara.

Como é a votação de uma Proposta de Emenda Constitucional (PEC) depende de ser aprovada com três quintos dos parlamentares. Ou seja, 308 deputados dos 513 e 49 dos 81 senadores.



Confira os principais pontos já aprovados

Idade mínima para homens e mulheres

A reforma aprovada na Câmara em primeiro turno prevê aposentadoria no INSS para trabalhadores urbanos se cumpridos os seguintes requisitos:

Mulheres

- 62 anos de idade
- 15 anos de contribuição

Homens

- 65 anos de idade
- 15 anos de contribuição

Alíquotas de contribuição progressiva

De acordo com o texto-base aprovado pela Câmara, as alíquotas de contribuição ao INSS serão progressivas de acordo com faixas de salário, de maneira similar ao que acontece com o Imposto de Renda:

Regime Geral (INSS)

- Até um salário mínimo: 7,5%
- De um salário mínimo a R\$ 2.000: 9%
- De R\$ 2.000 a R\$ 3.000: 12%
- De R\$ 3.000 até o limite do do INSS (atualmente R\$ 5.839,45): 14%
- Não haverá cobrança adicional nas faixas salariais acima do teto do INSS.

Regime Próprio (Servidores públicos federais)

- Para quem recebe até um salário mínimo: 7,5%
- De um salário mínimo a R\$ 2.000: 9%
- De R\$ 2.000 a R\$ 3.000: 12%
- De R\$ 3.000 ao teto do INSS (R\$ 5.839,45): 14%
- Do teto a R\$ 10.000: 14,5%

- De R\$ 10.000 a R\$ 20.000: 16,5%
- De R\$ 20.000 a R\$ 39.000: 19%
- Acima de R\$ 39.000: 22%

Aposentadoria rural Homens

- 60 anos de idade mínima
- 15 anos de tempo de contribuição

Mulheres

- 55 anos de idade mínima
- 15 anos de tempo de contribuição

Pensão por morte

De acordo com o texto aprovado, o valor da pensão por morte será igual a 50% da aposentadoria do segurado morto acrescido de 10% para cada dependente até o limite de 100%. Essa regra vale tanto para os servidores públicos quanto para os trabalhadores do setor privado.

Pensão por morte

A pensão por morte é o benefício pago aos dependentes do segurado (cônjuge, filhos menores de 21 anos ou inválidos, pais economicamente dependentes e irmãos menores de 21 anos não emancipados) após a sua morte. Quem já recebe esse tipo de pensão não terá o valor de seu benefício alterado.

O destaque aprovado também determina que a pensão por morte não poderá ser menor do que o salário mínimo se ele for a única renda possível do dependente — a regra desconsidera a renda dos outros membros da família.

Antes da reforma, o valor desse benefício era de 100% da aposentadoria que o segurado recebia ou teria direito a receber. Esse valor não aumentava de acordo com o número de dependentes.



Aniversariantes

Nossos associados podem comemorar seu aniversário na sede da Aseapprevs – com direito a bolo, sucos, refrigerantes e salgadinhos. De dois em dois meses organizamos as comemorações para que ocorram após a reunião dos associados (que é realizada sempre às terças-feiras do mês).

Participe das nossas reuniões e venha comemorar conosco.

Junho / 2019

Gilberto Dias.....	01
Orlando Correa Silva.....	01
Antônio Clarindo Rodrigues..	01
Luiz Gonzaga Oliveira Silva ..	04
Luzia de Fátima da Silva	04
Marília Barbosa Hermine.....	05
Sebastião Correia da Silva	05

Osmar Silva.....	06
Maria Norberta Soares da Fonseca.....	06
Carlos Alberto C. Amaral	07
Joaquim S. da Cunha	08
Jaci Severiano Alves	08
Antônio Moreira da Silva	09
Jesus de Melo Alves.....	10
Ulisses Ribeiro de Souza	10
João Venâncio Silva	10

Wanda Machado Pires.....	11
Antonio Paulo Thomaz	13
Antonio Elias Rocha	13
Antônia M. B. de Assunção ...	14
Arlete Gonçalves Pimenta.....	16
Ovídio Fanticele	17
Waldir Lopes Filho	17
Antonia Benedita Pereira	18
João Domingos de Souza.....	18
João de Freitas Neto	20

Adauto Brandão	21
Maria das G. F. Teixeira	22
Aécio Flávio Lisboa	23
José Ricardo Chaves	23
Antonio Moreira Rios	27
Anair Eustáquio Diniz	27
Pedro Ferreira da Fonseca.....	29
Luciano Barbosa Da Silva.....	30

Julho / 2019

Maury Raymundo Jorge	01
Walter Dutra	02
Ana Maria de Oliveira	03
Sebastião Francisco	04
Maria Helena Santos.....	08
Mário de Moraes E Silva.....	08
Alaíde da Paz de Almeida	09
Sebastião R. Ferreira	09
João Martins.....	10
Gerson Moraes Quintão.....	11

Pedro Fonseca.....	11
José Camilo Azevedo.....	12
Teodorico Gonçalves Neto	12
Luiz Octávio Borges de Lima .	12
Maria das G. G. Fonseca	13
Ruth Reis do Nascimento	14
José Gomes.....	15
Rita Gabriela Pedroso Silva ...	16
José do Carmo da Silva	16
Geraldo Magela Lopes	17
José Raimundo Marçal	17
Edvaldo de Souza Barros	17
Nanci Simões Jacinto	18

Anésia F. de Carvalho	18
Epaminondas P. Filho.....	19
Edilson Teixeira Cota	19
Marcos Antônio R. de Melo ...	19
João de Freitas Neto	20
Neusa Maria S. M. Caldeira ..	20
Antonio Marçal Felipe	21
Geraldo Magela Ivo	21
Expedito Nogueira Dias.....	21
José Raimundo Filho.....	22
Liberina Gomes da Silva	22
Josué Dias Vieira	23
Antônio Generoso de Laia	24

Carlos de Oliveira	24
José Vicente de Matos.....	25
Lydia Pires de Britto.....	26
Mozar Tovar Vivas	26
Roberto Pereira de Souza.....	27
Felismino F. Drumond.....	27
Divino Clodomiro de Araujo..	27
Ana Maria P. Martins	28
Orlando de Souza Valente	30
Maria Marta da S. Rocha.....	30
Augusto Nunes Otoni	31

Agosto / 2019

Florindo Scardoelli.....	01
Mário Eustáquio Cerqueira ...	03
Lúcia Perpétua Madureira.....	03
Neusa da C. Gonçalves	03
Lidia Liberato.....	03
Tânia de R. Vargas Reis	04
Antônio Carlos Silvano.....	04
Marlene M. Cotta da Silva	04
José Osvaldo L. Pereira	05

Armando Ribeiro de Paulo.....	05
Lúcio Gomes	06
Iraci Araujo de Sousa	06
Manoel Ciríaco Pereira	08
José Cardoso	08
Aroldo Miranda Costa.....	08
Maria De Souza Vieira.....	08
Paulo Antônio Bossi	09
Terezinha Perpétua Laranja ..	09
Márcio Viana de Paula.....	09
Antônio Carlos Borges.....	10
Vera Lúcia Lasmar	11

Antônio Viana de Freitas	11
Juarez de Oliveira Lima.....	11
Helena Martins dos Santos ...	11
Carlos Antônio M. Costa	11
Miguel Miranda Leite.....	11
Paulo Cassiano da Costa	13
Raimundo Nonato Vieira.....	16
Afonso Dolabela B. Filho	16
Francisco Rêgo	18
Teodolino D. dos Santos	18
Helcio da Cruz	20
Antônio Eustáquio de Ávila... 23	

Waldiza Cirino Pires	24
Márcia Helena de Oliveira	24
Alfírio Gomes da Rocha	24
Maria de Souza.....	24
Sazuel Vaz Filho	26
Lucas Ferreira de Faria	27
Donária Gomes Pereira.....	27
Geraldo Gonçalves de Freitas	30
Antonio Ferreira Das Dores ..	31
Maria de L.L. Magalhães.....	31
Felisberto P. dos Santos.....	31



- Aroldo de Souza Cruz
- Maria Aparecida Nunes dos Santos
- Irene Leoncia da Rocha
- Carlos Antônio Ferreira
- Tarcisio da Silva Santos
- Maria Lúcia Justina da Cruz
- Hosana Lane Ferreira
- Luiz Gonzaga Oliveira Silva
- Nanci Simões Jacinto
- Solange de Oliveira Bicalho
- Urquisa de Oliveira Bicalho
- Grécia Oiana Dolabela Bicalho

Vamos Viajar

Programe sua viagem: Sul do Brasil e Caldas Novas

Sul do Brasil, um retiro espiritual com o padre Reginaldo Manzotti e Caldas Novas são alguns dos destinos que você pode se programar para estar presente, no ano que vem, em convênio especial e com preços e formas amigáveis de pagamento pela Aseapprevs.

A viagem ao Sul do Brasil está prevista para o dia 12 de janeiro de 2020 e inclui cidades como Curitiba, Balneário Camboriú, Foz do Iguaçu e Gramado.

Já como destino Caldas Novas há duas oportunidades: em Alta Temporada (julho de 2020) e a Semana da Criança (entre os dias 11 e 16 de outubro do ano que vem).

Você também pode participar do 8º Retiro Espiritual com o padre Reginaldo Manzotti, em Curitiba. A saída será no dia 25 de março com retorno previsto para o dia 30.

Faça sua programação e comece a pagar antecipadamente. Você pode dar um sinal e parcelar o restante em até vezes.

Converse com a Luiza para mais informações. Ela atende no (31) 3271-7180 ou (31) 99276-6205 e (31) 98373-0516



Sul do Brasil **R\$ 3.430,00**
pacote individual

Locais a serem visitados:

- Curitiba
- Treze Tílias
- Balneário Camboriú
- Foz do Iguaçu
- Gramado

Saída: 12/01/20
Retorno: 27/01/20

Forma de pagamento:
Sinal para reserva e o restante poderá ser dividido em 10x no cartão de crédito.

Informações e reservas pelos telefones.

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

Convênios

■ 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

● **Paulla Tour - Viagens**

Tel. 3393-5865



ATENÇÃO ASSOCIADO ASEAPPREVS!

Venha usufruir do que há de mais moderno e requintado em odontologia e seja atendido por uma das melhores equipes de profissionais de Belo Horizonte!

- Implantes dentários
- Aparelhos ortodônticos
- Tratamento de canal
- Prótese fixa e removível
- Cirurgias
- Estética
- Odontopediatria
- Periodontia

- Excelentes condições promocionais para:
• Implantes
• Tratamento ortodôntico (aparelho fixo e documentação ortodôntica gratuita para pacientes em tratamento. Pagamento apenas de pequena taxa mensal de manutenção)

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta de 08:00 às 19:00

- Localização privilegiada (Praça 7);
- Tabela especial de convênio;
- Pagamento superfacilitado (Até 10 vezes)

Av. Afonso Pena, 748 / sl. 311 - Centro - Belo Horizonte



SAÚDE

A força e a serenidade da Yoga

Manter a mente serena e tranquila, ao mesmo tempo em que o corpo está firme e equilibrado. Esta é a proposta da Yoga, a milenar disciplina oriental que vem ganhando adeptos entre o pessoal da Terceira Idade. “Tenho uma aluna que veio sob recomendação expressa do médico geriatra”, destaca a professora Ana Virgínia Azevedo.



Para a professora, a proposta é simples: a Yoga diminui a ansiedade ao mesmo tempo em que solta as articulações. Ana Virgínia conta que trabalha de forma individualizada, ou seja, cada aluno tem seu tempo respeitado fazendo com que a atividade seja prazerosa.

Enquanto a mente serena traz de volta a autoestima e afugenta a depressão, o corpo em atividade traz de volta o equilíbrio e diminui a possibilidade de quedas e contusões.

A própria Ana Virgínia tem uma aluna de 77 anos que deste o começo do ano vem praticando Yoga. Com alguma debilidade devido à Diabetes, a idosa vem apresentando melhoras significativas e diz que não quer parar. Segundo Ana, ela faz a maior parte dos exercícios deitada do jeito que mais lhe convém.

Entre tantos benefícios Ana Virgínia chama a atenção para a incontinência urinária que costuma aborrecer os idosos. “Com as posturas

da Yoga podemos fortalecer alguns músculos que sustentam a bexiga evitando tantos constrangimentos”, informa.

Além das aulas individualizadas, há também a possibilidade da formação de grupos. Desta maneira, destaca a instrutora Ana Virgínia, a atividade fica de certa forma mais lúdica e aumenta o convívio e a interação entre as pessoas.

As atividades de Yoga são realizadas em sessões que duram em torno de 50 minutos. “Pode ser que dure mais ou menos. Depende do praticante e suas necessidades”, reforça Ana Virgínia. Podem ser feitas uma ou duas vezes por semana. Também a gosto do freguês. “A regularidade é mais importante do que a intensidade”, ensina a professora.

E as práticas sempre se encerram com outra atividade muito recomendada nos atribulados dias de hoje: a meditação. “Na verdade não é a meditação propriamente dita, mas um relaxamento que traz os benefícios desta. O descanso físico e mental”.



Alguns benefícios da Yoga

- Favorece a saúde óssea
- Reduz a dor lombar
- Diminui a pressão arterial
- Contribui para uma melhor coordenação e postura
- Aumenta a espessura das camadas corticais do cérebro
- Refina o equilíbrio
- Promove a calma

Serviço

Ana Virgínia – 99287-0930

Tel.: (31) 3271-7180 e 3582-0729
Cep: 30120-080 Belo Horizonte

Rua dos Caetés, 530 - Sala 1108 - Ed. Cartacho - Centro



Correios
9912381562
Contrato:
Básica
Mala Direta