

# Mais tempo



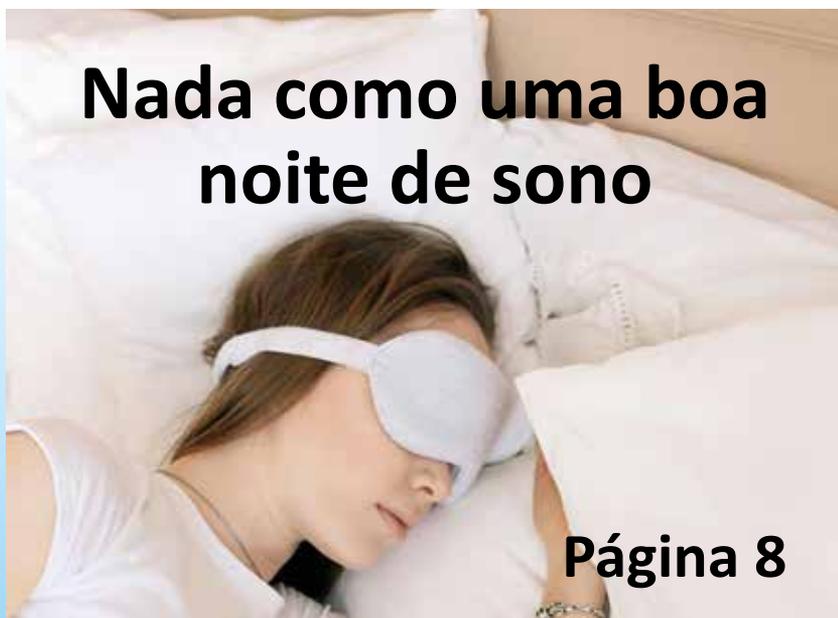
**Mais prazo  
para pedir  
revisão na  
aposentadoria**

**Página 5**

**Uma nova  
etapa na  
Aseapprevs**

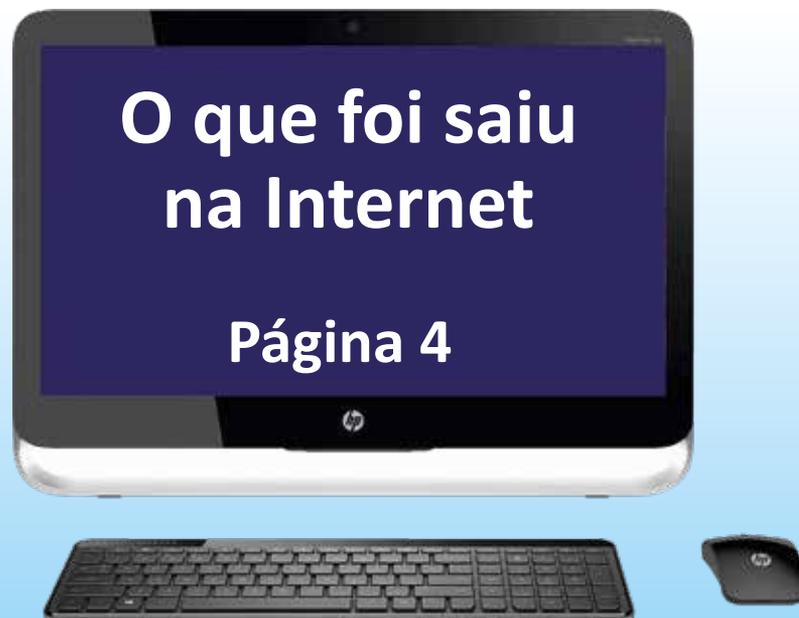
**Página 3**

**Nada como uma boa  
noite de sono**



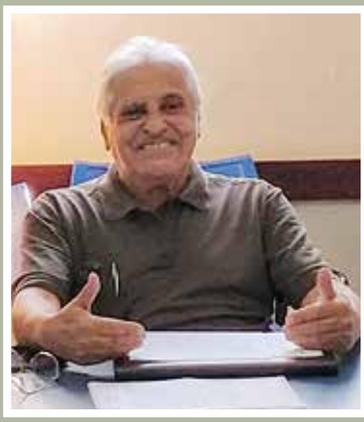
**Página 8**

**O que foi saíu  
na Internet**



**Página 4**

## Editorial



**O**lá!  
 É um prazer conversar com você. Aos que já nos conhecem e aos que estão recebendo esta edição de O Eclético pela primeira vez.

Para quem ainda não nos conhece, nos apresentamos melhor em matéria na página 3, desta edição.

E para aqueles que estranharam nossa ausência, estamos de volta. Por conta do agravamento da pandemia e das condições sanitárias, precisamos interromper nossas atividades, pelo menos no que diz respeito ao atendimento externo e a realização de nossas reuniões mensais.

Muitas vezes fechados, muitas vezes com horário reduzido.

Hoje, com o quadro que temos, a pandemia mostra sinais de que vai diminuir.

# Bem-vindos e bom retorno

Resultado do avanço (ainda que meio tumultuado) da vacinação. Embora, ainda devemos ser cautelosos, esperamos em breve retomar nossas atividades e antigos projetos.

Neste aspecto, vale o reforço: ainda é tempo de se preservar com o uso correto das máscaras, evitar aglomerações e manter a higiene das mãos.

Mas, voltando às nossas atividades, como mudamos nossa abordagem e estamos admitindo um número maior de associados, podemos entrar em outro patamar e oferecer maior prestação de serviços. Estamos estudando nossos atuais convênios e esperamos em breve contar com maior gama de benefícios.

E também trazendo “sangue novo” reafirmamos nosso compromisso de brigar pela categoria. Exigir o cumprimento de leis, manter e ampliar nossos direitos, estar sempre em contato com autoridades, cobrar de nossos governantes.

Neste sentido, esperamos o mais breve possível retomar

nossas reuniões mensais, suspensas por conta das regras de distanciamento social.

Assim, esperamos divulgar a retomada destes e de outros eventos.

Nesta edição, a primeira de 2021 também resumimos assuntos importantes que foram divulgados pela Internet. E também abordamos assuntos previdenciários como a mudança nos prazos para se questionar medidas da Previdência, via Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Além de acompanharmos o julgamento da chamada Revisão da Vida Toda, suspensa no Supremo Tribunal Federal (STF) após empate em 5 a 5.

É isso: nossa ansiedade agora é pela retomada, o mais breve possível, de nossos eventos presenciais.

Enquanto isso, continuamos à disposição.

Sejam bem-vindos, novos associados.

Boa leitura a todos!

**Afonso Dolabela Bicalho Filho**  
 Presidente

## Asapvest sob nova direção

**A**ssociação dos Aposentados e Pensionistas do Vestuário de Belo Horizonte e Região Metropolitana (Asapvest – BH) está sob nova direção. Desde fevereiro de 2021, a entidade está sendo presidida por Antônia Maria Braga Assunção (foto). Antônia, que também é secretária-geral da ASEAPPREVS, quer voltar a oferecer a programação cultural da entidade, além de aumentar o intercâmbio com as demais entidades, entre elas a nossa associação.

À dona Antônia, como é mais conhecida, nosso votos de amplo sucesso.



### ASAPVEST – BH

Associação dos Aposentados e Pensionistas do Vestuário de Belo Horizonte e Região Metropolitana



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 (in memoriam),  
 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 30120-080 – Belo Horizonte/MG  
 Tels.: (31) 3271-7180 e 3582-0790

#### Na Internet

[www.aseapprevs.com.br](http://www.aseapprevs.com.br)

#### e-mails:

[o\\_eclético@hotmail.com](mailto:o_eclético@hotmail.com)  
[comunicacao@aseapprevs.com.br](mailto:comunicacao@aseapprevs.com.br)

#### Redação, edição e revisão

**webmilk**

Comunicação Estratégica

Jornalista responsável:

**Heraldo Leite – MTb. 3.697**

#### Projeto gráfico e diagramação:

**Sygnó** design gráfico  
 e comunicação

31 98421.2652

#### Impressão:

Sempre Editora

#### Tiragem:

900 Exemplos

# Somos a ASEAPPREVS. Bem-vindo e bom retorno

Você está recebendo mais uma edição do jornal "O Eclético", a de número 85. Talvez seja a primeira vez que está recebendo. Ou, se for nosso associado mais antigo, recebe e está sentindo falta.

Devido à pandemia da Covid-19 suspendemos nossas atividades externas algumas vezes o que comprometeu a entrega do jornal. Ainda que nosso noticiário continue, de forma ininterrupta via internet, nosso jornal impresso também faz parte de nossa estratégia de comunicação, de conversar com o nosso público. Ou seja, você.

## Mas, o que é ASEAPPREVS

Fundada no dia 18 de abril de 2000, a Associação Eclética de Aposentados e Pensionistas da Previdência Social no Estado de Minas Gerais (ASEAPPREVS) surgiu da necessidade de agregar trabalhadores aposentados que não estavam ligados às categorias profissionais que já tinham sua representação devidamente organizada.

Naquela ocasião, surgiram os primeiros "departamentos de aposentados" de profissões e categorias como telefônicos, bancários, eletricitários, metalúrgicos, ferroviários, comerciários e trabalhadores da construção civil, entre outros.

Trabalhadores que não se encaixavam em nenhuma destas funções – ou não se sentiam representados pelos sindicatos de sua categoria – não tinham uma entidade a representá-los.

Naquela ocasião – fim dos anos 90 e início dos anos 2000 – os aposentados começaram a sofrer um processo muito grande de perdas e achatamento de benefícios e pensões. Reflexo da reforma da Previdência implementada nos governos de Fernando Henrique Cardoso.

Era preciso se organi-



zar melhor e arregimentar forças para lutar e garantir conquistas.

E mesmo dentro de categorias profissionais organizadas e com histórico de luta, as reivindicações dos aposentados eram deixadas de lado e, costumeiramente, as últimas a serem discutidas e encaminhadas.

Também era comum que o 'departamentos de aposentados' cuidassem somente de eventos de cunho social com festas, bailes e encontros. Não que estes temas não sejam de importância. Mas, aposentados e pensionistas também têm suas reivindicações específicas e ainda muita capacidade de luta, mobilização e convencimento.

Sem dinheiro nem condições dignas de sobrevivência, sacrificam seus momentos de lazer, quando não perdem toda a autoestima, evitando contatos.

## ATUALIDADE

Hoje, a ASEAPPREVS está engajada em todas as lutas que envolvam trabalhadores, aposentados e pensionis-

tas. Integra a Federação dos Aposentados e Pensionistas de Minas Gerais (FAP-MG) e a Confederação Brasileira de Aposentados, Pensionistas e Idosos (Cobap).

Também integra a Rede Ibero-Americana de Associações de Idosos do Brasil (RIAAM-Brasil, com sua representação em Minas a RIAAM-Minas).

## Encontros e confraternizações mensais



**Em breve** – e tão logo as condições sanitárias permitam – retomaremos nossa agenda externa. Mensalmente temos uma reunião aberta a todos os associados. Ela é realizada na terceira terça-feira de cada mês. Ocasão em que discutimos assuntos do momento, tiramos dúvidas dos sócios e apresentamos nossas propostas.

E também sempre é motivo de confraternização, quando homenageamos os aniversariantes do mês. Com direito a salgado, bolo e o tradicional "Parabéns Pra Você".

## Deu na internet

Veja destaques de informações publicadas no site da Aseapprevs = [www.aseapprevs.com.br](http://www.aseapprevs.com.br)

### Cabeleireiro tem aposentadoria especial

A profissão de cabeleireira está entre as atividades que têm direito a uma aposentadoria especial.



As mulheres, principalmente, lidam e estão expostas diariamente a agentes nocivos à saúde, uma vez que utilizam diariamente uma grande quantidade de produtos químicos – descolorantes, tinturas, loções, e diversos produtos e compostos – para cabelo.

Além disso, muitas empregam o formol, substância que está listada em Portaria do Ministério da Saúde como agente cancerígeno, possibilitando assim o reconhecimento do Direito a Aposentadoria Especial.

Saiba mais e como requerer >  
<https://aseapprevs.com.br/cabeleireiro-tem-aposentadoria-especial/>

### Covid-19 dá direito ao auxílio-doença?

Nem sempre os poucos dias que compreendem o período de afastamento recomendado por médicos, que, no geral, variam entre 7 e 14 dias, são suficientes para a plena recuperação do trabalhador.



E, nesses casos, pode ser necessária uma extensão do atestado médico.

No geral, em caso de infecção pela COVID-19, a regra segue a mesma das demais doenças. Ou seja, o trabalhador que permanecer incapacitado de exercer suas atividades profissionais por mais de 15 dias tem direito ao benefício. O motivo do impedimento, claro, precisa ser atestado por um médico e confirmado pela perícia do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Mais informações em  
<https://aseapprevs.com.br/covid-19-da-direito-ao-auxilio-doenca/>

### Se eu me casar novamente, perco o direito à pensão por morte

Se eu me casar novamente, perco o direito à pensão por morte?



A Lei nº 3.807/1960, conhecida como Lei Orgânica da Previdência Social (LOPS), estabelecia que a pensão por morte se extinguia pelo casamento de pensionista do sexo feminino.

No entanto, ela foi revogada e em 1991 foi estabelecida a Lei 8.213 que proíbe que a pessoa que recebe a pensão por morte possa se casar novamente ou tenha união estável e ainda sim, continue recebendo o benefício.

Confira em  
<https://aseapprevs.com.br/se-eu-me-casar-novamente-perco-o-direito-a-pensao-por-morte/>

## Posso acumular dois benefícios da Previdência?

O segurado do INSS poderá receber duas aposentadorias ao mesmo tempo, desde que sejam concedidas em regimes previdenciários diferentes.



Por exemplo, caso um professor trabalhe em uma escola privada e também seja servidor público, ele poderá se aposentar tanto pelo INSS, quanto pelo regime próprio de previdência do município ou do

estado em que for servidor.

Tire suas dúvidas em <https://aseapprevs.com.br/posso-acumular-dois-beneficios-da-previdencia/>

### Segundo casamento e pensão por morte

<https://aseapprevs.com.br/se-eu-me-casar-novamente-perco-o-direito-a-pensao-por-morte/>

### Covid e o auxílio-doença

<https://aseapprevs.com.br/covid-19-da-direito-ao-auxilio-doenca/>

### De olho na 'Pensão-Brotinho'

<https://aseapprevs.com.br/voce-conhece-a-pensao-brotinho/>

### Fibromialgia

<https://aseapprevs.com.br/fibromialgia-da-direito-a-aposentadoria/>

# Mais prazo para contestar o INSS

**M**udanças no prazo para se pedir revisão na aposentadoria. O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) havia pedido na Justiça a limitação de um prazo de 10 anos. Mas, em maio, a TNU (Turma Nacional de Uniformização), dos Juizados Especiais Federais, decidiu que este pedido não precede.

O juizado considerou que se neste período for solicitada uma correção e ela for negada, o prazo de dez anos zera e volta a contar de novo. A TNU reúne todos os Juizados Especiais Federais do país.

Por exemplo, no caso de um pedido de revisão em 2010, o segurado só poderia solicitar a revisão novamente até 2020. Agora, conforme a decisão da TNU, o segurado poderá ter mais de 10 anos para fazer a solicitação.

Quem explica também é o advogado Edson Figueiredo, um dos conveniados da Aseapprevs.

“O cidadão pode reclamar quando tiver, por exem-

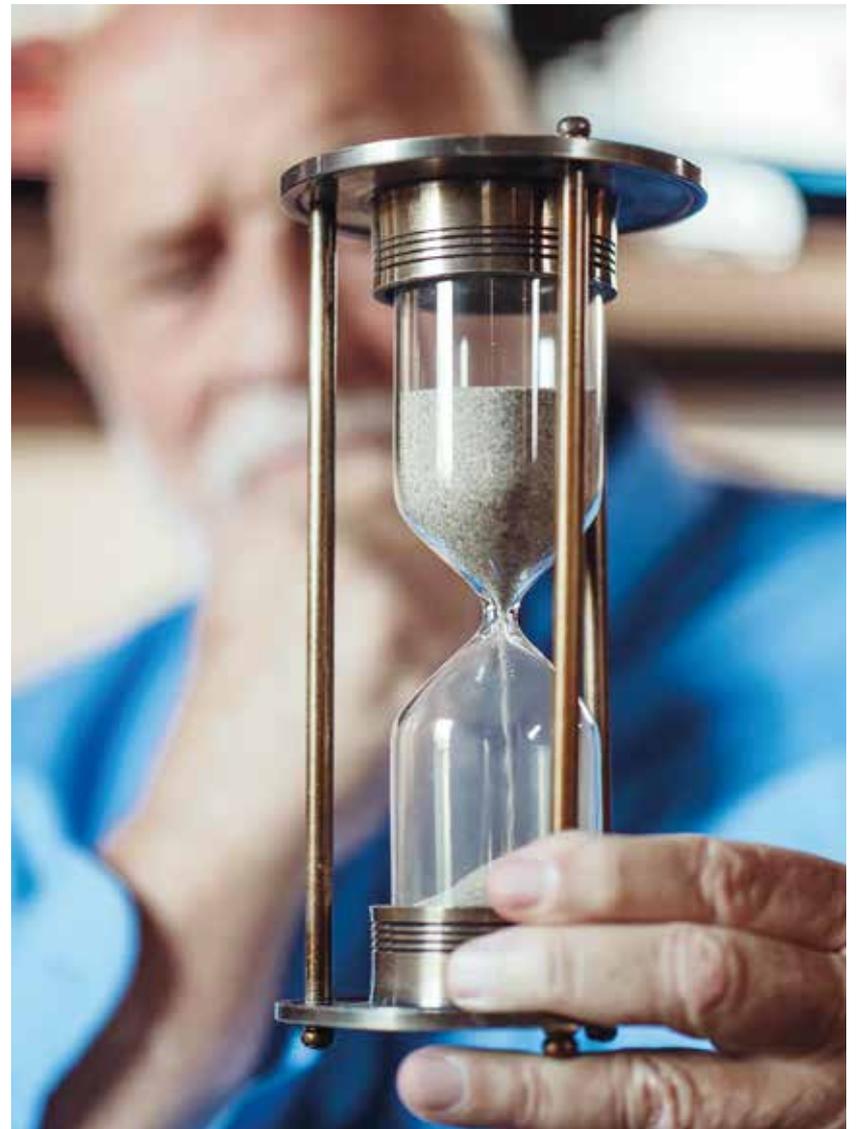
plo, 9 anos e 11 meses. Caso o INSS levar três meses para negar, esta pessoa ganha mais 10 anos a partir desta nova negativa do instituto”, exemplifica.

Ou seja: o beneficiário conseguiu a aprovação em 2000 e em 2005 houve a revisão, mas foi negado. Nesse caso, se o INSS tivesse conseguido sua solicitação, o prazo máximo se daria em 2010.

A decisão estipula que existe um limite de dez anos para pedir a revisão, mas se dentro deste período houver a solicitação de correção e for recusada, o prazo de dez anos será zerado e volta a contar de novo. Dessa forma, eles ganham mais tempo. Utilizando o exemplo anterior, o prazo final seria em 2015 então e não em 2010.

Somente para revisões

Mas, atenção, advogados chamam a atenção: o prazo de decadência somente é aplicado em requerimentos de revisão. Casos de concessão ou restabelecimento não têm esse período limitador.



# Impasse na Revisão da Vida Toda

**A**té o fechamento desta edição, a chamada Revisão da Vida Toda seguia empatada em cinco votos a favor e cinco contrários.

A disputa na Justiça pela revisão do valor da aposentadoria tem como argumento a reforma da Previdência realizada em 1999, que mudou a fórmula de cálculo do benefício.

Para quem entrou no mercado de trabalho até novembro de 1999, a fórmula de cálculo é feita com base em 80% das maiores contribuições realizadas a partir de julho de 1994. Para quem entrou a partir de novembro



de 1999, ficou estabelecido que a conta seria feita sobre 80% dos mais altos reco-

lhimentos desde o início das contribuições.

(Você pode acompanhar

as atualizações nos sites da RIAAM-Brasil e da Aseapprevs)



# Dona Aparecidinha

No dia de 7 de fevereiro perdemos uma de nossas sócias-fundadoras, Maria Aparecida Areal Marques. **Dona Aparecidinha**, como era carinhosamente conhecida na Associação, era sempre presente nas reuniões semanais e nas atividades sociais.

Dona Aparecida aposentou-se como professora e sempre militou em causas sociais, com destaque para a Associação das Donas de Casa, quando ficou muito conhecida e respeitada.

Uma das homenagens foi prestada pelo advogado e também militante de causas sociais, José Prata. Eles postou em suas redes sociais:

*“Esta mulher simples e franzina, sempre bem vestida e com seus insepará-*

*veis sapatos de salto alto, foi simplesmente decisiva na história da esquerda de Contagem. Cida Areal, mais que uma militante política, era uma amiga de nossa família. A Cida Areal sempre foi uma militante persistente no movimento em defesa dos direitos do consumidor. Sim gente: uma mulher do povo ajudou a mudar o destino de nossa cidade. Sempre falei da Cida Areal nas minhas publicações sobre Contagem. Eu sinto a presença de Cida Areal entre nós. Cida Areal: Presente!”*

*“Um exemplo de determinação e coragem. Aparentemente franzina, era uma guerreira e lutava, com muita garra, por aquilo que acreditava.”*

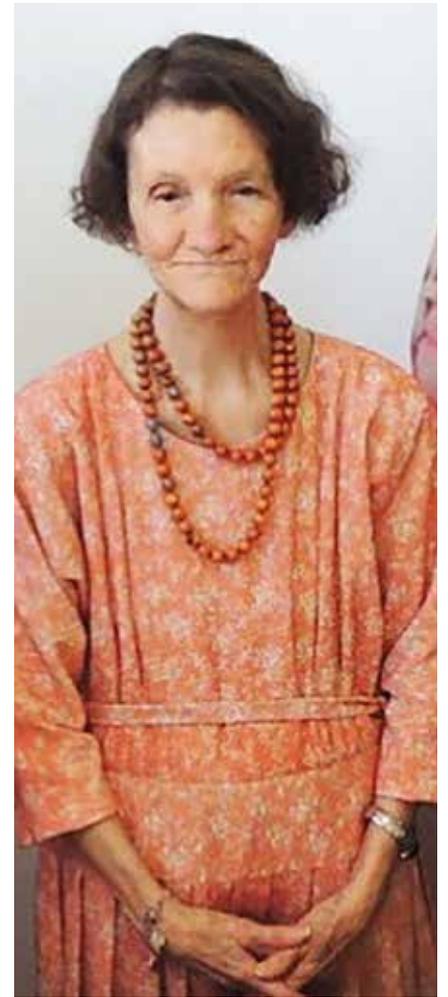
A definição é de Maria

Machado, atual diretora da Aseapprevs e presidente da Rede Ibero-Americana de Associações de Idosos do Brasil, RIAAM-Brasil. As duas conviveram, em causas comuns, por muitos anos.

## Pontualidade

O presidente da Aseapprevs, Afonso Bicalho, dona Aparecida era muito pontual, chegava sempre de as reuniões da diretoria e de associados começarem e sempre muito atuante.

*“Ela estava sempre bem-informada nos ajudava, mas também cobrava nossa intervenção em temas que atingem diretamente os aposentados e pensionistas”, lembrou Bicalho.*



# Mais perdas

Também registramos, com pesar, o falecimento de outros companheiros de entidades que atuam na defesa de aposentados, pensionistas e idosos.

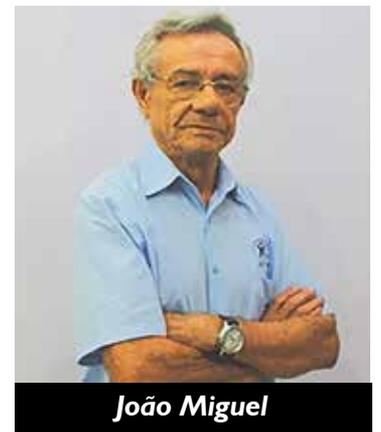
Também em fevereiro, faleceu João Miguel da Silva, diretor secretário da Associação de Aposentados e Pensionistas de Volta Redonda (AAP-VR).

Também da associação de Volta Redonda, nossa coirmã, em 23 de maio, perdemos João Ivam de Oliveira, ex-diretor de Patrimônio daquela entidade.

Na ocasião, as diretorias da Aseapprevs, bem como da RIAAM-Brasil, registrou o falecimento e enviou condolências a familiares e amigos próximos.



João Ivam



João Miguel

Por conta da pandemia do Covid-19 a maioria das viagens foi adiada para o ano que vem. Data que, esperamos, já tenha sido superada a pior fase da doença. A depender das condições sanitárias, que tal conhecer o Sul de Minas. R\$ 746,00 cartão ou boleto. Incluso ônibus semi leito, hospedagem com café da manhã. Serviço a bordo e brinde. City tour em Monte Verde, Campos do Jordão e Piranguinho. Esta programação ocorre em época do Natal.

Esperamos ter novidades nas próximas edições de **O ECLÉTICO**

## Vamos Viajar



# Sono



**A** pandemia do coronavírus tem afetado a saúde da maioria dos brasileiros e de diversas formas. Mas uma delas é a qualidade do sono. Dormir mal pode causar efeitos negativos no organismo, abrindo as portas para muitas doenças.

Especialistas recomendam que se durma entre 7 e 9 horas por noite. Porém, isso

pode variar de acordo com a idade e depende de pessoa para pessoa. Muito mais importante que as horas de sono, é a qualidade do sono. O ideal é dormir a quantidade de horas suficiente para acordar com a sensação de que realmente descansou.

Se acordar com mais vontade de ficar na cama, é sinal que não dormiu o necessário.

## Cinco dicas para uma boa noite de sono

### 1) Tenha horários regulados

Acorde sempre no mesmo horário e vá dormir sempre no mesmo horário. Não durma tarde nos fins de semana.

### 2) Mantenha a temperatura baixa

Se você morar em um lugar frio, cuidado com o aquecimento. Por outro lado, se você mora em um lugar quente, abra as janelas, ligue o ventilador ou o ar-condicionado.

### 3) Durma no escuro

Tente dormir na maior escuridão possível. No quarto, evite dispositivos eletrônicos, principalmente a TV.

### 4) Não fique acordado na cama

Se você acordou e não consegue dormir por 15 a 20 minutos, levante-se e vá para outro quarto. Faça algo, como ler um livro, por exemplo.

### 5) Limite o álcool e a cafeína

Algumas pessoas contam que conseguem dormir bem mesmo depois de uma taça de vinho ou uma xícara de café. Mas o consumo pode, sim, fazer mal ao sono.

## infográfico

**\*74%**

adquiriram um ou mais problemas de sono,

**\*50%**

problemas na capacidade de dormir bem

**\*47%**

dos participantes disseram que acordam no meio da noite

(\* pesquisa feita pela Royal Philips, neste ano, com 13 mil adultos em 13 países, incluindo o Brasil)

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

  
 Mala Direta  
 Básica  
 Contrato:  
 9912381562