



ALTERAÇÃO NA NORMA DE EMPRÉSTIMO DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS

A CAIXA comunicou à AAPCEU que o Conselho Deliberativo da CAIXA aprovou, em reunião realizada no dia 20 de dezembro de 2007, alterações na Norma de Empréstimo que entrarão em vigor a partir de 1º de fevereiro de 2008.

As principais alterações foram as seguintes:

1. Redução da taxa de juros

A partir do mês de fevereiro de 2008, a atualização das parcelas do empréstimo será reduzida:

A taxa de juros passará de 1% ao mês para 0,65% ao mês, acrescida da atualização da variação do INPC/IBGE do

segundo mês anterior ao início do desconto.

A redução da taxa de juros a ser aplicada a partir de 1º de fevereiro de 2008 vale, tanto para os novos empréstimos, como para atualização das parcelas dos empréstimos em vigor.

2. Limites de Concessão

Para o assistido (aposentado ou pensionista) não houve alteração no critério: o valor do empréstimo será de até 3 (três) vezes o valor do benefício mensal pago pela CAIXA. Lembrando, ainda, que o valor do empréstimo a ser concedido terá sempre como referência o valor do salário de contribuição ou do benefício mensal anterior ao do seu requerimento.

3. Datas de Crédito

Os créditos de empréstimo solicitados serão efetuados conforme abaixo:

Data de Solicitação	*Data de Crédito
Do dia 22 ao dia 28	Dia 7
Do dia 29 ao dia 7	Dia 14
Do dia 8 ao dia 14	Dia 21
Do dia 15 ao dia 21	Dia 28

***ATENÇÃO:** Quando as datas de crédito acima coincidirem com final de semana ou feriado, o crédito será realizado no dia útil imediatamente anterior.

O empréstimo será requerido através do documento "CONTRATO DE EMPRÉSTIMO SIMPLES", que está à disposição dos interessados na página da CAIXA na Internet ou na própria CAIXA, podendo, ainda, ser solicitado pelo correio, por telefone ou no escritório da AAPCEU.

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

O empréstimo, feito pelos Bancos aos aposentados, com desconto na folha do INSS, sofreu algumas mudanças neste mês de janeiro.

Listamos as principais alterações:

Os empréstimos possuíam taxas de juros de até 2,64% ao mês, com financiamento de 36 meses e limite de comprometimento da renda mensal de 30%.

Os novos valores passam a ser:

- Juros de 2,64% ao mês;
- Prazo de pagamento até 60 meses;
- Limite de comprometimento da renda mensal de 20%.

O governo criou também um Cartão de Crédito para o aposentado, com limite de comprometimento da renda mensal em 10%. O limite de tomada de empréstimo do cartão é de três vezes a renda mensal do aposentado. Juros de 3,70% ao mês.

PLANO DE SAÚDE

• Em nosso informe anterior, noticiamos a possibilidade da inclusão dos genros e noras como vinculados do beneficiário titular no Plano de Saúde. Lembramos aos nossos associados que esta inclusão deve ser feita até 30 dias após o casamento.

Excepcionalmente, e mediante o cumprimento de carência de 180 dias, poderão ser incluídos até o próximo dia 31 de março de 2008, os genros e noras casados anteriormente e ainda não inscritos no Plano de Saúde.

• Neto (a), pode ser beneficiário vinculado, desde que incluído até 30 dias após o nascimento e que,

nesta data, seu pai ou mãe já seja, há mais de 10 meses, Beneficiário Dependente ou Beneficiário vinculado de Beneficiário Titular.

• A "Declaração Escolar" dos dependentes estudantes de 21 a 24 anos incompletos, referente ao ano de 2008, deverá ser encaminhada ao USISAÚDE até o dia 31 de março de 2008. A não apresentação deste documento implicará na alteração da categoria desse seu Beneficiário Dependente, passando-o para Beneficiário Vinculado, o que acarretará mudança do valor da sua mensalidade a partir de abril de 2008.

CAMPANHA DE NOVOS SÓCIOS

Com entusiasmo, continuamos a nossa Campanha para Novos Sócios. Estamos esperando sua participação. Indique um novo sócio. Você traz mais um colega para compartilhar conosco do ambiente saudável da nossa Associação e ainda ganha bônus de três mensalidades e uma linda camisa pólo como brinde alusivo à Campanha.

Aproveitamos para dar as boas vindas aos novos sócios:

- Luiz Henriques Menezes Ferraz

- Paulo César de Carvalho

SEU DIREITO

ESTATUTO DO IDOSO

O Estatuto do idoso é a Lei nº 10.741 de 2003, que trata dos direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Esta lei determina que os Conselhos Nacional, Estaduais, do Distrito Federal e Municipais criados por outra lei desde janeiro de 1994 zelarão pelo cumprimento dos direitos dos idosos.

Na verdade, estas leis procuram dar ênfase a proteção dos idosos. São direitos que asseguram à pessoa idosa a "liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais garantidos na Constituição e nas leis".

Assim, esses direitos já existem. Portanto, é imprescindível que o idoso, sempre que se sentir prejudicado, deve e precisa fazer uso de seus direitos.

A seguir, alguns dos direitos dos idosos determinados na lei:

Alimentos - "Se o idoso ou seus familiares não possuírem condições econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao Poder Público esse provimento, no âmbito da assistência social."

Assistência Social: "Aos idosos, a partir de 65 (sessenta e cinco) anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário-mínimo, nos termos da Lei Orgânica da Assistência Social - Loas."

Saúde: "Incumbe ao Poder Público fornecer aos idosos, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como prótese, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação."

Na página da Internet do Governo do Estado de Minas Gerais, tem a seguinte informação sobre saúde do idoso:

"Atendimento gratuito, pelo telefone **0800 283 8583**, de segunda à sexta-feira, das 8:00h às 16:00h. Qualquer pessoa pode obter informações sobre doenças que acometem pessoas na terceira idade, e sobre o fornecimento gratuito de medicamentos para essa faixa etária da população. O serviço é prestado por médicos residentes e especialistas em geriatria."

Na página da internet da Prefeitura de Belo Horizonte, tem a seguinte informação: Apoio Psicológico ao idoso - Grupo de Psicoterapia Breve - Grupo de Psicoterapia Breve oferece, com número definido de sessões, suporte psicológico ao idoso, trabalhando a partir da linha cognitiva as questões emergenciais relacionadas ao resgate do processo de envelhecimento saudável. É necessário ter idade a partir de 50 anos. Realizar entrevista prévia. Fazer inscrição pelo Disque Idoso: **3277-4646**.

Educação, Cultura, Esporte e Lazer: "A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais."

Trabalho: "O Poder Público criará e estimulará programas de estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho."

Transporte: "Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos, fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semi-urbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares."

Faça valer seu direito.
Urduan Antônio Furtado

SAÚDE

VERÃO: SOL, CALOR, DIVERSÃO E ATENÇÃO REDOBRADA À ALIMENTAÇÃO

O verão é a estação do ano mais celebrada, e é a cara do Brasil. Férias, praias, viagem com a família... As pessoas passam o ano inteiro sonhando com isso. Mas, para que tudo ocorra como o planejado, é de extrema importância evitar que certos problemas aconteçam. Fique esperto: cuidar da alimentação é fundamental para garantir uma boa diversão.

DICAS PARA APROVEITAR BEM O VERÃO

Recomenda-se a ingestão de, no mínimo, três litros de líquido por dia. Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água, sucos naturais e bebidas isotônicas, repondo assim os sais perdidos com a transpiração. Tente evitar sucos industrializados, pois eles contêm grande quantidade de açúcar e conservantes.

Consuma à vontade legumes, verduras e frutas. Eles são de fácil digestão e causam menos aquela sensação pesada que pode comprometer sua disposição para as atividades. As saladas cruas são excelentes opções para obtenção de energia de forma leve e saudável, e devem ser temperadas com azeite, vinagre e limão. Importante: a malonose pode ser perigosa nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, favorecendo a ocorrência de diarreia.

Os alimentos que são ricos em carboidratos complexos, como os cereais integrais, frutas, verduras, arroz, feijão e batata, são uma ótima fonte de energia e ajudam a regular a quantidade de açúcar no sangue. Evite o consumo de açúcar e doces em geral, pois eles são absorvidos rapidamente, elevando a quantidade de açúcar no sangue, o que não é recomendável.

Evite alimentos ricos em gorduras, como manteiga, creme de leite, margarina, bacon, óleo vegetal. Além disso, mantenha distância de petiscos e aperitivos calóricos (os famosos "tira-gostos", como o amendoim, salgadinhos industrializados, condimentados e batatas fritas). Uma opção é substituí-los por legumes temperados e cortados (como pepinos) ou queijo branco temperado com azeite e orégano.

Sanduíches naturais são deliciosos, porém não substituem uma refeição e devem ser preparados na hora que forem consumidos. Eles podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos.

Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula).

O betacaroteno ajuda na obtenção e manutenção de um bronzeado mais intenso, por isso recomenda-se iniciar a ingestão de alimentos ricos nessa substância 15 dias antes da data desejada, mantendo a ingestão durante todo o verão. Esses alimentos são: a cenoura, a abóbora, o damasco, a laranja, o mamão, a manga e o pêssego.

Preparados com açaí são uma ótima maneira de resfriar o corpo e repor as energias gastas com o excesso de atividades físicas. No entanto, evite o consumo exagerado de açaí, pois ele é muito gorduroso e de difícil digestão, devendo ser ingerido após o treino e não antes do treino, como é comum. Além disso, se você pratica exercício físico, esteja mais atento à reposição de líquidos e sais minerais; uma opção é o consumo de bebidas isotônicas durante o exercício.

Lembre-se que sua saúde é o mais importante, por isso não a sacrifique, aderindo à dietas milagrosas que colocam em risco seu bem-estar. Invista na reeducação alimentar.

E divirta-se, afinal de contas você só pode aproveitar o verão uma vez por ano!

Fonte: boasauade.uol.com

► Informamos que as fotos da nossa última festa no Quiosque Grill já estão em nosso site: www.aapceu.com.br

AAPCEU

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS

Av. Amazonas, 298 - Sala 1401 - 14º andar - Cep: 30180-001 - Tel.: (31) 3271-6049 - Fax: (31) 3212-4241 - BH - MG

e-mail: aapceu@aapceu.com.br

homepage: <http://www.aapceu.com.br>