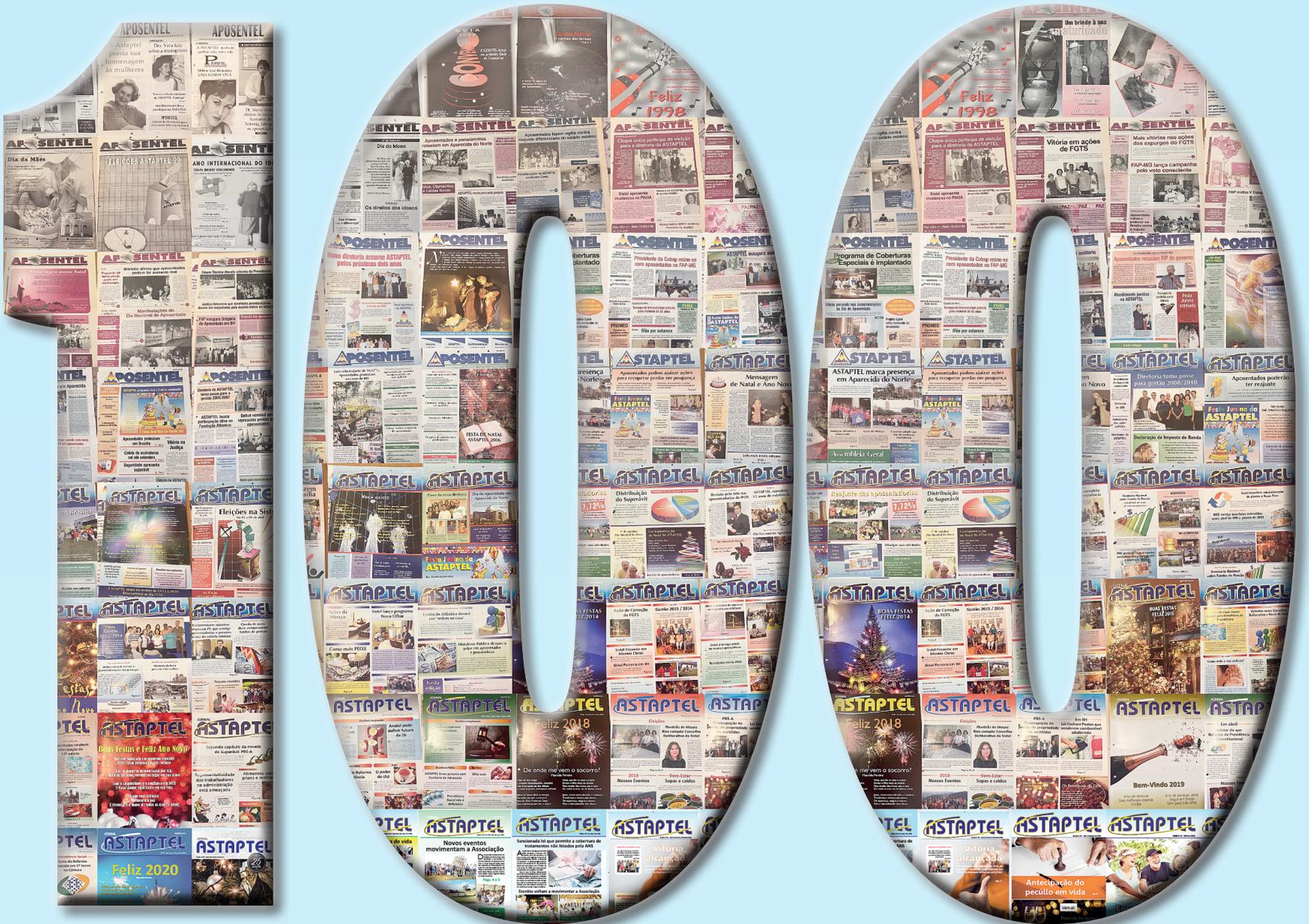


# ASTAPTEL

Edição nº 100 - Julho a Setembro/25

## Jornal da Astaptel chega à sua 100ª edição



**O Escândalo no INSS e a necessidade de "separar o joio do trigo"**

**PÁGINA 2**

**Principais assuntos discutidos na Reunião do Conselho Deliberativo da Sistel ocorrida em 30/04/2025**

**PÁGINA 3**

**Idoso precisa renovar RG? Entenda como funciona**

**PÁGINA 7**

**Os principais cuidados com idosos no inverno**

**PÁGINA 8**

**EDITORIAL****100 edições  
ao lado dos  
associados**

Em 1996, foi publicada a primeira edição do nosso jornal, também chamado Jornal da Astaptel. Na capa, a manchete "Astaptel recebe renda do "Show ART" com o apoio da Telemig à nossa associação. Esta é a 100ª edição do Jornal da Astaptel.

Desde a primeira edição, em 1996, a missão da nossa Associação já transparecia: Reunir aposentados e pensionistas da Telemig, Embratel e das operadoras de serviços públicos de telecomunicações, atuando e defendendo os interesses dos associados, além de estimular o convívio social dos associados e seus dependentes.

Ao longo destes 29 anos de história, o Jornal da Astaptel chegou às mãos de aposentados e pensionistas do setor de telecomunicações sempre levando informações de qualidade e contando também a nossa história.

Como todo informativo, divulgamos notícias tristes, como o falecimento de vários colegas de trabalho. Mas também trouxemos muitas conquistas, como a aquisição da nossa sede própria - onde estamos até hoje - e a ampliação do nosso patrimônio. Orientamos também sobre voto consciente, imposto de renda, serviços públicos digitais, exames preventivos, mobilizações em prol dos nossos direitos. Enfim, o Jornal da Astaptel é fruto de um percurso de lutas, adaptações, criatividade, organização, junção de muitas ideias e mãos para sua produção.

Desde o início debatemos temas sobre saúde, recursos humanos, convênios, excursões e passeios confraternizações, reforma da previdência, previdência complementar, direito dos aposentados, as constantes mudanças que afetam nossos benefícios, entre tantos assuntos de interesse dos nossos associados. Passamos por várias modificações, tanto no layout quanto na estrutura, mas sem perder a natureza informativa e objetiva, com conteúdo de interesse dos nossos associados e associadas.

**A diretoria da ASTAPTEL**

# O Escândalo no INSS e a necessidade de "separar o joio do trigo"

O recente escândalo envolvendo descontos irregulares em benefícios do INSS revelou três grandes problemas: as falhas estruturais no sistema de descontos em folha, os esquemas fraudulentos e os graves desvios de conduta por parte de servidores e dirigentes da autarquia.

A investigação expôs um desvio de bilhões de reais entre 2019 e 2025, com aposentados e pensionistas tendo seus benefícios indevidamente descontados por entidades que agiam à margem da lei.

É preciso coibir as fraudes, identificar os desvios, punir os responsáveis, ressarcir os prejudicados e evitar a repetição de tais irregularidades. Porém, é fundamental que essas medidas não recaiam de forma generalizada sobre todas as entidades que descontam mensalidades por meio de consignação na folha, especialmente as entidades com histórico comprovado de transparência e representatividade, como

a ASTAPTEL, uma instituição que, em outubro de 2025 completa 30 anos de trabalho junto aos Trabalhadores Aposentados, Pensionistas e Participantes de Planos de Previdência Complementar do Setor de Telecomunicações em Minas Gerais.

A diferenciação entre "joio e trigo" é essencial para preservar a legitimidade dessas instituições e garantir que os avanços sociais não sejam perdidos em nome de um combate às fraudes que, se mal conduzido, pode gerar mais injustiças do que soluções.

A suspensão generalizada dos repasses, sem distinção entre entidades idôneas e fraudulentas, penaliza injustamente quem age dentro da legalidade. Essa medida desestabiliza uma rede de apoio fundamental que vê seu trabalho ameaçado por uma política que, em vez de corrigir falhas pontuais, aplica um castigo coletivo.

Em vez de suspender todos os convênios, o INSS deveria retomar imediatamente os re-

passes às organizações comprovadamente idôneas, como a ASTAPTEL, enquanto intensifica a fiscalização sobre aquelas envolvidas em fraudes.

Separar o "joio do trigo" é um imperativo para os trabalhadores brasileiros que dependem de um INSS íntegro. O caminho está em corrigir as falhas sem destruir o que foi construído com legitimidade e transparência.

**EM TEMPO:** Diante do cancelamento das contribuições via INSS, estamos trabalhando com a possibilidade dos associados continuarem a contribuir financeiramente através da Sistel. A Diretoria Executiva da Fundação mostrou-se receptiva à nossa proposta. Para tanto, já estamos fazendo contato com os associados e acertando os detalhes. Contamos com todos para que a Astaptel continue em atividade.

## Projeto de lei que exige assinatura em papel para empréstimos a idosos avança no Senado

A Comissão de Fiscalização e Controle (CTFC) do Senado Federal aprovou, no dia 11/6, o Projeto de Lei 74/2023, de autoria do senador Paulo Paim (PT-RS), que determina a obrigatoriedade de assinatura em papel para contratos de empréstimos firmados por pessoas idosas, mesmo quando a operação for realizada por meio digital ou telefônico.

O projeto busca proteger consumidores aposentados

e pensionistas contra fraudes, além de garantir que os contratantes tenham plena ciência dos termos acordados, considerando que os valores são descontados diretamente dos seus benefícios ou contas.

Entre os principais pontos do projeto, está a exigência de que a instituição financeira forneça uma cópia impressa do contrato à pessoa idosa. O descumprimento da regra poderá resultar na anulação

do contrato e na aplicação de multas progressivas, que podem chegar a R\$ 120 mil, a depender da quantidade de infrações.

A regra se aplicará a operações de crédito consignado, incluindo empréstimos, financiamentos, arrendamentos, hipotecas, aplicações financeiras e investimentos. Agora, o texto segue para análise na Comissão de Assuntos Econômicos (CAE).

### ATENÇÃO, ASSOCIADO E ASSOCIADA!

Incentivamos a leitura deste meio de comunicação com muita atenção e havendo qualquer dúvida gentileza ligar para os telefones **(31) 3272-7009**, ou enviar uma mensagem para o WhatsApp **(31) 99844-7260**. Caso o associado não esteja

mais no nosso convívio (falecido) solicitamos aos familiares que, ao receberem o jornal, comuniquem o ocorrido à Associação.

**Horário de atendimento da ASTAPTEL - de segunda a sexta das 13h às 17h.**

# SISTEL

## FIQUE POR DENTRO

### PRINCIPAIS ASSUNTOS DISCUTIDOS NA REUNIÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO DA SISTEL OCORRIDA EM 30/04/2025

Natureza Deliberativa - Foi deliberado e aprovado os estudos de marcação de títulos Públicos Federais nos planos Inovaprev, CpQD- Prev e Telebrás-Prev.

Os outros assuntos foram de **natureza informativa**, porém, destacamos os mais importantes:

#### **EQUACIONAMENTO DO DÉFICIT DO PLANO ASSISTENCIAL DA SISTEL- PAMA, SOBRE O QUAL CONTEXTUALIZO ABAIXO:**

Em 30/09/2015 foram transferidos os superávits do plano PBS-A dos anos de 2009, 2010, 2011 e uma parte de 2012 totalizando 3 bilhões e 42 milhões para o Plano Assistencial -PAMA, pois, este recurso iria suprir uma necessidade imediata do plano que estava próximo a zerar seus ativos financeiros.

Este valor, ao invés de ser distribuído 50% para os componentes do PBS-A e 50% para as patrocinadoras foi de consenso do Conselho Deliberativo, da época, transferir estes ativos para o Plano de Saúde PAMA, em cumprimento a uma sentença judicial. Caso contrário a mensalidade do PAMA-PCE ficaria inviável

para a maioria dos assistidos/pensionistas.

Passaram-se 10 (dez) anos desta operação e, novamente, o PAMA está diante de uma situação merecedora de atenção, em função da população idosa, da longevidade, dos avanços tecnológicos, da vinculação ao dólar, como parte integrante das despesas, além do aumento das doenças graves requerendo mais internações.

Embora com todo o empenho da Diretora de Seguridade da Sistel em adaptar formas de minimizar as despesas no Plano, procedimentos estes, que estão sendo insuficientes para evitar um déficit no PAMA. Este assunto está sendo recorrente em nossas reuniões e, estamos atentos para equacioná-lo com o menor impacto para os assistidos e pensionistas.

É do conhecimento de todos que nestes últimos 10 (dez) anos o reajuste da mensalidade do PAMA-PCE foi pelo índice do INPC - **Índice Nacional de Preços ao Consumidor** que, muitas vezes não corresponde à utilização dos procedimentos médicos e hospitalares.

A população do PAMA, em dezembro de 2024, era de 23.794 pessoas e, em março de 2025, era de

23.547, portanto, uma redução de 247 pessoas. Mesmo com esta redução é necessário um constante controle na gestão dos recursos.

É importante divulgar que a Sistel solicitou dois estudos atuariais com empresas conceituadas no mercado, utilizando a mesma validação dos dados, parâmetros, premissas e taxa de mortalidade cujo resultado de ambos apontam semelhança nos valores deficitários no PAMA.

**Nas próximas reuniões do Conselho será aprofundada a análise, inclusive com mais dados da população, a fim de buscar e defender uma solução adequada para suprir este déficit de forma a proporcionar aos seus usuários, assistidos e pensionistas, o direito de usufruírem do PAMA até o final das nossas vidas.**

#### **STATUS SUPERÁVIT PBS-A E TELEBRÁS PREV**

Sobre este item foi informado o andamento da distribuição do superávit do PBS-A anos 2022 e 2023 e Telebrás- Prev anos 2016, 2017, 2022 e 2023.

Data do encaminhamento dos processos pela Sistel à PREVIC - Planos PBS-A em 28/02/2025 e Telebrás

Prev em 10/04/2025.

Atualmente ambos estão na SEST (Secretaria de Coordenação das Empresas Estatais) aguardando análise/ manifestação conforme legislação - **80 dias uteis**.

#### **ALTERAÇÃO DO REGULAMENTO PLANO PBS-TELEBRÁS**

Este Regulamento foi aprovado pelo Conselho da Sistel em 29/02/2024 contemplando à antecipação do pecúlio em vida e outros itens.

No entanto, somente foi encaminhada para a PREVIC em 26/06/2024, por estar aguardando a aprovação da distribuição dos superávits anos 2014 e 2015, o que ocorreu em dezembro de 2023.

Atualmente está na SEST (Secretaria de Coordenação das Empresas Estatais) aguardando sua análise/ manifestação conforme legislação - **80 dias uteis**.

**SALIENTO QUE O PRAZO DE ANÁLISE, PELOS ÓRGÃOS ESTATAIS, PODE SOFRER ALTERAÇÃO.**

*Flordeliz Maria de Moura Rios - Conselheira Deliberativa da Sistel e Diretora de Seguridade da ASTAPTEL*

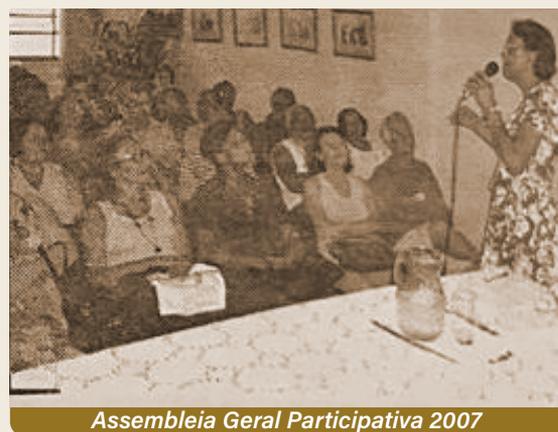
# 100ª edição do Jornal da Astaptel



Aparecida do Norte - Jan/2009



12 anos de Astaptel



Assembleia Geral Participativa 2007



Atividade no Congresso Nacional



Brasília out-2009



Congresso COBAP em Gramado out 2019



Congresso de Aposentados e Pensionistas



Curso de Memória



Dia das Mães - 08/05/2024



Dia dos Pais na sede da ART



Dia Nacional do Aposentado em Aparecida



Dia Nacional do Aposentado



Diretoria 2007



Diretoria da Astaptel



Diretoria Executiva e Conselho Fiscal

# e muita história para recordar



Festa das Flores em Holambra



Gestão 2014/2016



Manifestação Aposentados - 08/02/2017



Manifestação contra FHC



Manifestação em Belo Horizonte



Marcha a Brasília



O Diretor Adilson e o Deputado Paulo Paim



Projeto Lazer



Reunião da Astatel sobre o PAMA e o PEC



Reunião em Cataguases



Gestão 2016/2018.



Torneio de Buraco



Vesperata em Diamantina



Reuniões Mensais da Astatel



Aposentados de todo o país, dentre eles diretores e associados à ASTAPTEL, estiveram em Aparecida do Norte, de 27 a 29 de janeiro, para celebrar o Dia Nacional do Aposentado (24 de janeiro) e apresentar reivindicações do segmento.

Protesto em Aparecida do Norte

**CONVÊNIOS****PREÇOS DIFERENCIADOS PARA ASSOCIADOS****SAÚDE****LABORATÓRIO HERMES PARDINI**

Um dos maiores nomes em Medicina Diagnóstica e personalizada do Brasil, possui uma ampla rede de atendimento, com 67 unidades próprias na capital e Região Metropolitana, além de contar com a marca Labclass que possui cinco unidades em Belo Horizonte/MG. Para que os associados possam usufruir dos descontos exclusivos, basta solicitar a carta de apresentação junto à ASTAPTEL. Na Associação estão disponíveis também as tabelas com preços especiais para procedimentos, exames e vacinas. Tel.: (31) 3228-6200 (Marcação de exames).

**SONORITÁ** - A Associação firmou convênio com a Sonoritá Aparelhos Auditivos para concessão de benefícios para os nossos associados e familiares vocês terão acesso a uma avaliação auditiva e poderão testar aparelhos auditivos por até 7 dias sem custo, além de condições super especiais na compra de aparelhos auditivos da SONORITÁ. Incríveis 20% de desconto em até 12 vezes sem juros no cartão de crédito ou 30% de desconto nos pagamentos à vista, ou pelo crédito acessibilidade do BB (condições especiais para clientes do Banco do Brasil). Av. Avenida Olegário Maciel, 2146 - Santo Agostinho - BH/MG. Tel.: (31) 3324-1001 ou (31) 99872-1006 (WhatsApp)

**CLÍNICA CISOS - UNIDADE CARIJÓS**  
Implantes dentários, dentaduras,

próteses, aparelhos, ortodontias, extrações, restaurações e facetas  
Rua dos Carijós, 517 - sala 115 - Centro - BH/MG  
Tel.: (31) 3272-1937/ (31) 98603-8845 (Whatsapp)  
Desconto especial e pagamento em até 24 vezes para associados mediante comprovação de filiação.

**ODONTOWHITE - Dentista**  
**Dra. Viviane Carvalho Vilela**  
Av. Mem de Sá, 980 - sala 302 - Santa Efigênia - BH/MG  
Tel.: (31) 3283-3968 ou (31) 98380-0852  
Desconto de 20% para associados e dependentes mediante carteira da ASTAPTEL

**DENTISTA**  
**Dra. Rosângela Rodrigues Miranda (CRO nº 105508)**  
Serviços oferecidos: Clínica geral (restaurações, tratamento de canal, limpeza). Endodontia (tratamento de canal), próteses, ortodontia (aparelhos), implantes.  
Rua São Paulo, 684 - sala 101 - Centro - BH/MG  
Tel.: (31) 3271-5048 (31) 98769-6959 (31) 98709-6746  
Desconto de 20% para associados e dependentes mediante apresentação da carteira da ASTAPTEL.

**ANDRÉA NOVAIS MOTA ODONTOLOGIA**  
Procedimentos realizados: limpeza clínica, restaurações, manutenção de aparelho. Clínica geral com especialização em ortodontia e aperfeiçoamento em ortopedia funcional dos maxilares.  
Rua Olinto Magalhães, 1077 - Padre

Eustáquio - BH/MG  
Tel.: (31) 3413-1976 (fixo e WhatsApp)  
Desconto especial aos associados e dependentes mediante apresentação da carteira da ASTAPTEL.

**FISIOTERAPIA**  
**Dr. Allan Xavier**  
Trabalha com flexibilidade de horários e pode analisar o ambiente domiciliar para identificar possíveis riscos de queda ou acidentes ao paciente e com isso fazer um atendimento personalizado. Dúvidas e mais informações sobre horários direto com o fisioterapeuta.  
Tel.: (31) 99186-9284 (WhatsApp)

**AURICULOTERAPIA**  
Redução alimentar  
**Sirlene Torres Fátima**  
Central de Atendimento  
Tel.: (31) 97508-7914 (WhatsApp)/ (31)99668-4161  
Atendimento nos bairros: Centro, Alípio de Melo, Guarani, Venda Nova, Eldorado e Betim. Instagram @redeemagrecer  
Desconto especial de 15% aos associados e dependentes mediante comprovação de associado da ASTAPTEL.

**PSICOTERAPIA**  
**Letícia Maria Mourthe Antoniazzi**  
Psicoterapia e Orientação Vocacional  
Tel.: (31) 98812-0566/(31) 99782-9872 (Whatsapp)

**VELOSO PRODUTOS TERAPÊUTICOS**  
Movimente-se e durma com saúde! Colchões terapêuticos, calçados, acessórios, órteses e palmilhas desenvolvidos para prevenir dores nas

pernas, pés e coluna, varizes, câimbras e dormência.  
Visita *in loco* agendada pelo tel.: (31) 98858-2978 - Wellington (WhatsApp) [www.velosoprodutosterapêuticos.com.br](http://www.velosoprodutosterapêuticos.com.br)  
Desconto especial aos associados e dependentes.

**PODÓLOGA**  
**Fernanda Caroline**  
Especializada em podogeriatría  
Tel.: (31) 98590-4155  
Atendimento somente com horário agendado no auditório da ASTAPTEL. Rua dos Caetés, 530 - sala 917 - Centro - BH/MG  
Desconto Especial de 15% aos associados e dependentes.

**PODOLOGIA DIVINO PÉ**  
**Podóloga Valéria de Oliveira**  
Desconto de 15% para associados e dependentes mediante apresentação do cartão de associado.  
Rua Leopoldo Gomes, 498 - Pompéia - BH/MG  
Tel.: (31) 98732-0501 (Whatsapp)

**PLANOS DE SAÚDE**  
**Consultor Oseias Santos**  
Especialista na contratação de planos para pessoa física ou jurídica. Condições diferenciadas para estudantes, pessoas com ensino superior, trabalhador de carteira assinada e pessoas da melhor idade.  
Tel.: (31) 98330-8229 (WhatsApp)  
Apesar de a maioria dos associados da ASTAPTEL já terem o Pama-PCE, são poucos os familiares cobertos pelo plano. Amigos, parentes ou conhecidos tem agora uma opção com preços diferenciados.

**JURÍDICO**

**ARAÚJO SOARES & CRUZ ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
Sócios: Bruno Afonso Cruz, Deophanes Araújo Soares Filho, Marcelo Soares e Wagner Leite Ferreira  
Direito Trabalhista, Empresarial Civil (Família, Inventários, Consumidor, Contratos).  
Av. do Contorno, 6321 - 3º andar - Savassi - BH/MG  
Tel.: (31) 3284-0240/ (31) 7252-8959  
[www.araujosoareshcruz.adv.br](http://www.araujosoareshcruz.adv.br)

**MARCOS ANDRÉ ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA**  
Serviços prestados: planejamento previdenciário, isenção de imposto de renda e concessão de aposentadoria.  
Rua Mathias Cardoso, 271 - sala 1102 - Santo Agostinho - BH/MG  
Tel.: (31) 2555-9901/(31)98251-2820 (Whatsapp) [contato@marcosandreadvogados.com.br](mailto:contato@marcosandreadvogados.com.br) [www.marcosandreadvogados.com.br](http://www.marcosandreadvogados.com.br)

**LILIAN SALGADO ADVOCACIA E CONSULTORIA**  
Área de atuação: Direito previdenciário/coletivo/ bancário/ do consumidor/ Sucessório/família/trabalho e direito digital.  
Av. Brasil, 1438 - sala 1201 - Edifício Agmar Glass Tower - Funcionários - BH/MG  
Tel.: (31) 2511-5444/(31)2511-5404  
[contato@liliansalgado.com.br](mailto:contato@liliansalgado.com.br)  
Instagram: @liliansalgadoadvogados  
Facebook: Lillian Salgado - Sociedade de Advogados  
[www.liliansalgado.com.br](http://www.liliansalgado.com.br)

**CLAUDILENE APARECIDA S. P. PEIXOTO**  
Área de atuação: Direito Previdenciário, Cível, Família e Sucessões.  
Rua Aimorés, 2480 - sala 311 - Santo Agostinho  
Tel.: (31) 3337-0176/(31) 99942-7725  
Atendimento com hora marcada (ligar p/ agendar)  
[claudilenesilva@uol.com.br](mailto:claudilenesilva@uol.com.br)

**TURISMO**

**CVC TURISMO BETÂNIA**  
Rua Úrsula Paulino, 1417 - Cinquentenário - BH/MG  
Tel.: (31) 3656-7460 (31) 98849-6580  
Descontos de 3% à vista, 10x no cartão e 8x no boleto bancário sem juros. Mediante a apresentação do cartão do associado.

**GRUPO DE HOTÉIS NACIONAL INN**  
Desconto de 20% de tabela interna no serviço de hospedagem em qualquer um dos hotéis do grupo para associados e dependentes. Entre no site [www.nacionalinn.com.br](http://www.nacionalinn.com.br) e veja a ampla rede de hospedagens ou pelo whatsapp (11) 96060-2592 - procurar pela Stella Bordim para concessão dos descontos.

**PETRUCCELLI**  
Renovamos o nosso convênio com a Petrucelli Viagens que coloca à disposição dos associados e dependentes, os seguintes serviços com as vantagens e descontos abaixo descritos:

- \* Seguro de Viagem - Desconto de até 15% para seguros de viagens internacionais (Ex: Travel Ace, Affinity e GTA).
  - \* Pacotes operados pela Viagens Petrucelli - Desconto de até 8% sobre excursões de pacotes operados pela própria Viagens Petrucelli. (Ex: Diamantina, São João Del Rei, Conservatória, Paraty, entre outros.)
  - \* Pacotes de outras operadoras - Desconto de até 3% sobre pacotes de viagens (Ex: CVC, Azul Viagens, Abreutur, São José Viagens, entre outros, aluguel de carros e hospedagens em hotéis).
- Rua Alagoas, 1314 - sala 13 - Shopping 5ª Avenida - Savassi - BH/MG - Tel.: (31) 99758-9898

# Idoso precisa renovar RG?

## Entenda como funciona

Com a chegada do novo modelo de carteira de identidade, surgiram dúvidas sobre a necessidade de renovação do RG, especialmente entre idosos.

Muitos idosos se questionam se **ainda é obrigatório renovar o RG?** E se sim, como é processo para essa faixa etária?

### ● O que é o “novo RG”?

O “Novo RG”, formalmente conhecido como Carteira de Identidade Nacional (CIN), é o **modelo atualizado do documento de identidade brasileiro**.

Esse modelo foi criado unificar as numerações de registro nos 27 estados e Distrito Federal, garantindo que cada cidadão tenha um **único número de identidade** em todo o território nacional.

Além disso, a **CIN atende a padrões de segurança internacionais**, incluindo um código MRZ que facilita a entrada em países do Mercosul.

A nova identidade está disponível em dois formatos: físico (em papel ou policarbonato) e digital.

O **acesso ao documento digital é feito pelo aplicativo meu gov**, disponível apenas após a emissão do formato físico.

Além disso, a CIN inclui um QR Code, que permite verificar a autenticidade do documento e reportar se ele foi perdido ou furtado.

### ● Como funciona a obrigatoriedade de renovação do RG?

A renovação do RG é obrigatória a cada 10 anos, porém **para idosos com mais de 60 anos a validade da carteira de identidade é indeterminada**.

Com isso, só é necessário a renovação do RG para idosos em casos de roubo, furto, perda ou se houver algum dano no documento.

Já a atualização para o novo RG não é obrigatória de imediato. O **modelo atual de identidade será válido até 2032**,

permitindo que a transição para a CIN seja gradual.

Ou seja, os cidadãos podem continuar utilizando seu RG antigo até a data-limite, sem a necessidade de uma renovação urgente.

No entanto, **para quem deseja contar com as vantagens da nova versão**, a emissão da CIN já está disponível em vários estados.

### ● Então, idoso precisa renovar o RG ou não?

Para idosos acima de 60 anos, a renovação do RG não é obrigatória. Porém, há algumas exceções em que a renovação pode ser recomendada:

- **Documento em más condições:** caso o RG esteja ilegível ou muito danificado, a renovação é recomendada para garantir a validade do documento
- **Atualização de informações pessoais:** mudanças no estado civil ou correções nos dados pessoais podem justificar a emissão de um novo RG
- **Renovação para o CIN:** deseja contar com as vantagens da nova versão da carteira de identidade, como a unificação do número e o QR Code

Portanto, a **renovação do RG para idosos não é uma exigência em termos de prazo**, mas sim uma opção disponível, especialmente quando o documento se encontra desgastado ou as informações precisam ser atualizadas.

### ● Idoso precisa agendar para tirar a identidade?

Sim, o **agendamento é necessário para a emissão da identidade**, tanto para a pri-

meira via quanto para renovações.

A maioria dos postos de atendimento exige que o cidadão faça um agendamento prévio. Em Minas Gerais, o agendamento pode ser realizado pelo site <https://www.mg.gov.br/servico/obter-carteira-de-identidade-nacional>

### ● Onde acessar o serviço?

Unidades de Atendimento Integrado (UAIs) ou outra unidade disponível no município.

### ● Documentos opcionais que podem ser incluídos na versão DIGITAL da Carteira de Identidade Nacional

- Carteira Nacional de Habilitação
- Título de eleitor
- Identidade funcional ou carteira profissional
- Certificado militar
- Necessário apresentar ao órgão expedidor os respectivos documentos de comprovação.

### ● Informações adicionais que podem ser incluídas na versão DIGITAL da Carteira de Identidade Nacional

- Disposição a doar órgãos em caso de morte.
- Tipo sanguíneo e fator RH do titular (devidamente comprovado).
- Condições específicas de saúde cuja divulgação possa contribuir para preservar a sua saúde ou salvar a sua vida (devidamente comprovadas).
- Nome social do titular, mediante requerimento, sem a exigência de documentação comprobatória, acompa-

nhado do nome do registro civil.

### ● Inclusão de informação de pessoas com deficiência na Carteira de Identidade

- Pessoas com deficiência podem solicitar que a Carteira de Identidade contenha as informações sobre sua deficiência.
- Para tanto, o(a) cidadão(ã) deve comparecer à unidade com atestado médico ou documento oficial que comprove a vulnerabilidade ou a condição particular de saúde que deseja indicar na Carteira de Identidade.
- Além disso, outras informações podem ser especificadas na Carteira de Identidade no campo “observações”, como alergias, hemofilia e outras vulnerabilidades indicadas por meio da Classificação Internacional de Doenças (CID),

A versão digital da Carteira de Identidade Nacional pode ser obtida por meio do aplicativo do Governo Federal, “GOV.BR”. No primeiro acesso ao aplicativo, é necessária a conclusão de todas as etapas do cadastro para a obtenção do selo de confiabilidade “prata” ou “ouro”. A CIN digital poderá ser obtida clicando no botão “carteira de documentos”.

Caso o requerente ainda não tenha uma conta no GOV.BR, basta para realizar o cadastro. Inicialmente, ele será “Nível Bronze”. Para mudar de nível e chegar ao “Selo de Confiabilidade Prata”, basta usar o aplicativo GOV.BR do celular ou acessar o site gov.br e clicar em “Aumentar nível” logo na tela de “Início” do aplicativo e concluir todas as etapas do cadastro.

**Novos ASSOCIADOS**

Cada novo (a) associado (a) traz uma luz única para a Astaptel! Estamos muito felizes que vocês tenham aceitado fazer parte da nossa história, e torcemos para conseguir corresponder às suas expectativas. A nossa porta está sempre aberta e o café sempre pronto. Sejam bem-vindos!

- Arlete Pereira Teresa Santos
- Lucília Chaves Palhares
- Marília Furtini
- Sebastião Eustáquio de Jesus Fernandes
- Vera Lucia Dutra da Silva Pinto

# OS PRINCIPAIS CUIDADOS COM IDOSOS NO INVERNO

Os cuidados com idosos no inverno devem ser ainda maiores do que em outras estações do ano. Isso porque a mudança climática, os ambientes fechados e a proliferação de vírus e bactérias podem causar doenças e agravar as já existentes.

Portanto, as medidas preventivas devem ser reforçadas. A primeira delas é tomar a vacina contra a gripe. Afinal, ela é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) aos idosos e, acima de tudo, é distribuída gratuitamente na rede pública de saúde no Brasil.

Segundo a própria OMS, as complicações de saúde aumentam 30% no inverno, que vai de junho a setembro no Brasil. Então, para que os idosos enfrentem o frio com saúde e cheguem renovados à primavera, é necessário se resguardar dos riscos do inverno.

## Os riscos da estação mais fria do ano

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), os riscos inerentes ao inverno são hipotermia, doenças respiratórias e agravamento de dores reumáticas.

### Hipotermia

O risco de ocorrer hipotermia ocorre quando a temperatura corporal cai a menos de 36,8 graus Celsius. Já quando a queda é inferior a 29 graus Celsius há risco de óbito.

Por isso, familiares e cuidadores de idosos devem ficar atentos a sintomas como fadiga, fraqueza, tremor, dificuldade na fala, perda da consciência e estado de choque.

### Doenças respiratórias

Outro risco é o de doenças respi-

ratórias, como gripes e resfriados. Em Minas Gerais, foi decretada situação de emergência em saúde pública devido ao aumento de casos de doenças respiratórias, especialmente a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) por causa de surtos de gripe por vírus Influenza.

### Dores reumáticas

Nesta época, existe o risco de aumento da intensidade de dor crônica associada a condições já existentes, como osteoartrose, artrites, tendinopatias e sequelas de fraturas. As dores aumentam porque o frio causa uma contração das partes moles (músculos e tendões), provocando dor; além disso, a dor gera imobilidade, irritabilidade e distúrbios de sono, que intensificam mais a dor, como um ciclo vicioso.

Já com relação às dores reumáticas, os idosos portadores de artrite reumatoide, bursite e tendinites, entre outras, devem se manter agasalhados porque o frio aumenta a sensação de dor nas articulações.

### Algumas medidas para os cuidados dos idosos durante o inverno

- Usar roupas e agasalhos adequados como gorros, toucas, cachecóis e meias, pois as extremidades tendem a ficar mais frias;
- Ingerir bebidas mornas, além de sopas que ajudam a aquecer o corpo;
- Tomar banhos mais rápidos, de preferência, à tarde, quando a temperatura está mais elevada e evitar água muito quente.
- Durante a noite pode ocorrer a queda da temperatura corporal, por isso recomenda-se o uso de cobertores reforçados;

- Manutenção de uma alimentação adequada
- Manter o calendário vacinal em dia, especialmente para vacinas contra gripe, pneumonia e outras vacinas indicadas pelo médico do idoso;
- Fazer exposição ao sol e conversar com o geriatra sobre a necessidade ou não de reposição de vitamina D.
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em vitamina D, como peixes, fígado e gema de ovo;
- Hidratação da pele com uso de hidratantes apropriados para evitar o ressecamento da pele;
- Evitar exposição ao vento gelado, preferindo atividades em ambientes cobertos;
- Exercícios de alongamento com orientação de educadores sociais ou fisioterapeutas para evitar a imobilidade no inverno;
- Cuidados reforçados com a hidratação (já que os idosos costumam beber menos água nos dias frios);
- Manter a casa arejada, abrindo as janelas durante todo o dia.

Enfim, é essencial manter as atividades das demais estações do ano na rotina da pessoa idosa, porém, com os devidos cuidados com idosos no inverno para resguardar a saúde e promover a qualidade de vida.



## QUINTAS DE BURACO

A ASTAPTEL convida você, associado e associada, a participar do "Quintas de buraco" - que acontece todas as quintas-feiras, em nosso auditório, sempre às 14h. Fique à vontade para trazer sua bebida e petiscos!

Para participar do projeto "Quintas de buraco" é necessário se inscrever! Entre em contato pelo nosso WhatsApp (31) 99844-7260 ou (31) 272-7009. Esperamos vocês!

## CANTINHO DA SAUDADE

"Saudades eternas daqueles que partiram, mas deixaram memórias que jamais serão esquecidas"



Efigênio José dos Santos - 03/06/2025



Ruth Ferreira Albergaria Cunha - 23/04/2025



Ede Bosco de Paula - 31/03/2025



Sebastiana Luíza - 01/04/2025



Idalvo Raimundo de Matos - 01/07/2025.



José Pinto de Miranda - 10/01/2025



Alvina Lúcia dos Santos Jordão - 09/03/2025

Yeda Rossi Hespanhol - sem data

Dalma Nise Cunha Castro - 11/01/2025

## HOMENAGEM

Foi com muita tristeza que recebemos a notícia do falecimento do João Cesário em 23 de Fevereiro de 2025.

Era ele que, generosamente, intermediava os contatos dos assistidos da região com a Astaptel, além de nos dar o suporte necessário nas reuniões realizadas em Cataguases. Além de atender os companheiros da extinta Telemig em sua casa, nunca faltava aquele cafezinho com broa e pão de queijo. Aos familiares do João Cesário, em especial à Ivani, sua companheira de jornada, nossa solidariedade.



João Francisco Cesário - 23/02/2025

## ASSOCIADO (A), MANTENHA SEUS DADOS CADASTRAIS NA ASTAPTEL SEMPRE ATUALIZADOS!

Para que possamos entrar em contato com você, é necessário, manter o seu cadastro de associado (a) a ASTAPTEL, sempre atualizado, para recebimento de correspondências e mensagens via WhatsApp. Caso não tenha WhatsApp é possível cadastrar o número de alguma pessoa próxima para não deixar de receber nossas novidades e informações.

## EXPEDIENTE

Informativo da Associação dos Trabalhadores Aposentados, Pensionistas e Participantes de planos previdenciários complementar do setor de telecomunicações de Minas Gerais - ASTAPTEL

**ASTAPTEL**

O Jornal da ASTAPTEL é de responsabilidade da diretoria da Instituição.

**Endereço sede:** Rua Caetés, 530 - salas 916 a 920 - Centro Belo Horizonte - MG - CEP 30120-080  
Tel.: (31) 3272-7009 WhatsApp (31) 99844-7260 e-mail contato@astaptel.org.br - Site www.astaptel.org.br

**Diretoria Executiva Presidência:** Aldenôra Gonçalves Barbabella **Vice-Presidência:** Adilson Alves Duarte

**Diretoria de Seguridade:** Flordeliz Maria de Moura Rios **Diretora Social Ana Maria Aguiar de Oliveira** **Diretora Administrativa Financeira** Edir Braga Pinton **Conselho fiscal Titular:** Siranô Rodrigues de Souza Filho; Jaime Ribeiro da Mota; Eduardo Contin Gomes **Redação e Edição:** Carla Cruz (MG 06486 JP) **Diagramação:** Raniere Lima **Fotografia:** Arquivo da ASTAPTEL **Periodicidade:** Trimestral **Tiragem** 1000 exemplares **Impressão:** Imagem Gráfica.

Rua Caetés, 530  
Salas 916 a 920 - Centro  
Belo Horizonte - MG  
CEP 30120-080  
Tel.: (31) 3272-7009  
WhatsApp (31) 99844-7260  
E-mail: contato@astaptel.org.br

**ASTAPTEL**