# ASTAPTEL

Edição nº 98 - Nov/23 a Jul/24

# Envelhecimento e qualidade de vida

PÁGINA 2

**Assistidos dos planos (PBS) administrados pela Sistel podem antecipar seu pecúlio em vida**
PÁGINA 3

**Confira tudo o que aconteceu nos eventos promovidos pela ASTAPTEL**
PÁGINAS 4 e 5

**Entrevista com Messias Luiz Mota**
PÁGINA 7

## EDITORIAL

# Missão da ASTAPTEL

Normalmente o jornal da ASTAPTEL é encaminhado apenas para os seus associados. No entanto, por conterem matérias de suma importância sobre a Fundação Sistel, estamos encaminhando a todos os assistidos do PBS-A, algumas edições do jornal, em caráter EXCEPCIONAL.

Outra razão que nos motiva a enviar o jornal a todos os nossos colegas, é o fato de consideramos a ASTAPTEL uma extensão da nossa TELEMIG e termos como missão atuar e defender os interesses dos associados e participantes das Previdências Social e Complementar, fomentando o associativismo.

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 **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.**

***A diretoria da ASTAPTEL***

# Como envelhecer com qualidade de vida?

Viver por mais tempo é um desejo que todos nós temos e, acima de tudo, viver com saúde e qualidade, aproveitando melhor a vida após os 60 anos. Mas qual é o segredo do envelhecimento saudável? Como alcançar a longevidade com maior bem-estar?

### MAS AFINAL O QUE SIGNIFICA LONGEVIDADE?

Longevidade é envelhecer com saúde e qualidade de vida. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a expectativa de vida do brasileiro é, em média, de 75,5 anos.

Apesar de ter havido uma queda na expectativa de vida do brasileiro pós pandemia, essa média ainda é alta. E esse aumento da expectativa de vida brasileira está associado a fatores, como maior acesso à informação, cuidados médicos preventivos, além de práticas que proporcionam um envelhecimento saudável.

Por isso, para envelhecer com mais bem-estar, é preciso abandonar hábitos que prejudicam a saúde e começar a cuidar do corpo e da mente. Confira algumas dicas de saúde e qualidade de vida na terceira idade:

### TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A atenção à alimentação na terceira idade é fundamental. Isso não significa fazer restrições ou seguir uma dieta rigorosa e "sem graça". Basta manter uma rotina alimentar balanceada, que contemple todas as refeições e que priorize sempre, opções saudáveis, frescas e preparadas com cuidado.

Cuidar da alimentação proporciona inúmeros benefícios para o bem-estar em geral, por isso, vale a pena investir nesse cuidado.

### MANTER O CORPO ATIVO

Evitar ou interromper o sedentarismo é decisivo para envelhecer com saúde. Além de liberar endorfina, o exercício físico ajuda no fortalecimento de ossos e músculos - os mais afetados no envelhecimento - um processo natural do organismo.

A prática de exercícios regulares também auxilia no equilíbrio, o maior motivo de quedas de idosos e até mesmo na qualidade de sono.

### CUIDAR DA HIDRATAÇÃO E DO SONO

Beber água e dormir bem são dois hábitos fundamentais para toda a vida — e também proporcionam um envelhecimento mais saudável.

A hidratação ajuda na manutenção das funções do organismo, por isso, é recomendado que idosos bebam ao menos 2,5 litros de água por dia.

Já uma boa noite de sono proporciona mais disposição, força e bom humor. Para ter um bom descanso é preciso garantir um local tranquilo, arejado, escuro e confortável para esse momento.

### ESTIMULAR O CÉREBRO

A terceira idade muitas vezes vem acompanhada da aposentadoria. A falta de uma rotina de trabalho, entretanto, não precisa — e nem deve — significar o ócio completo.

Mesmo com tempo livre, é preciso manter a mente ativa e em exercício para envelhecer com saúde, reduzindo as chances de desenvolver sintomas de demência e outros diagnósticos associados.

Vale aprender um novo hobbie, ler, escrever, fazer palavras-cruzadas. O importante é manter o cérebro sempre ativo!

### DIVERSIFICAR O CONVÍVIO SOCIAL

Em qualquer faixa etária, o convívio social é importante para a saúde mental. Além do contato com familiares e parentes, busque conhecer e manter os laços com amigos da mesma idade, da época do trabalho e que podem compartilhar vivências parecidas com as suas.

### INVESTIR NA SUA SAÚDE

Consultas preventivas, exames e vacinas específicas para idosos são três rotinas que devem fazer parte de um envelhecimento saudável. Acompanhe o calendário de vacinação mantenha sua saúde em dia!

### *Atenção, assistido (a)! Fique atento ao período de realização dos Exames Preventivos 2024!*

Prevenção e saúde devem andar sempre juntas. Consultas regulares e exames preventivos são fundamentais para manter a sua saúde em dia, ajudando a detectar doenças em estágio inicial e quaisquer outros desequilíbrios. E o Pacote de Exames Preventivos é um dos mais importantes. Você já realizou o seu Pacote de Exames? Ditado antigo, mas, verdadeiro "Prevenir é melhor do que remediar".

A data limite para realizar seus exames é até o dia **31/08/2024**, com custo zero e uma coparticipação mais vantajosa nos procedimentos médicos a realizar no ano de 2025.


## 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) **Fotografia:** Arquivo da ASTAPTEL **Periodicidade:** Trimestral **Tiragem** 2350 exemplares **Impressão:** Gráfica Nome.

# SISTEL – FIQUE POR DENTRO

## 1. Assistidos dos planos (PBS) administrados pela Sistel podem antecipar seu pecúlio em vida

Finalmente no dia 25 de março de 2024 foi realizado um sonho que parecia impossível. Foi publicado no DOU – Diário Oficial da União, a Portaria PREVIC nº 190 aprovando a regulamentação do pecúlio do Plano PBS-A, destacando a possibilidade de o assistido optar pela antecipação do pecúlio em vida. Graças a incansável luta dos conselheiros eleitos. É bom conhecerem o trabalho dos conselheiros para, na hora de votar, ter ciência de que nada cai do céu somente a chuva com certeza - **Alguém está lutando por vocês.**

### 1.1 Lembretes importantes aos assistidos, cônjuge e filhos

Sobre o valor do pecúlio, citado no demonstrativo de pagamento haverá um desconto referente a seu cálculo atuarial e também a tributação do Imposto de Renda. Para os assistidos que possuam doenças graves e são isentos de declarar IR, não será descontado o valor referente ao Imposto retido na fonte. Antes de requerer o pecúlio consulte a simulação do valor, em sua área restrita, no portal da Sistel. Existe um formulário específico, no site da Sistel, contendo todas as informações necessárias para requerer esta conquista.

### 1.2 Não precisa de correr para tirar este dinheiro

Ele ficará à sua disposição até o final da sua vida. Avaliem o melhor momento para retirá-lo. Você poderá fazer sua opção em retirar 50% ou 100%. Em todas as duas opções incidirão os descontos – Cálculo atuarial e imposto de Renda. O valor do pecúlio será corrigido mensalmente pelo INPC e, também o cálculo atuarial será reduzido em função da sua idade. Portanto, quanto mais tarde você antecipar o recebimento, maior será o valor a receber. Havendo dívidas antigas do Plano de Saúde estas serão descontados do valor a receber do pecúlio.

### 1.3 Caso haja o Óbito do Assistido

A família receberá o valor integral do Pecúlio, desde que haja beneficiários e/ou designados indicados pelo titular para recebê-lo. Mantenha todos os contados atualizados no cadastro da Sistel, evitando-se com isto, dificuldades de localização. No estado de Minas Gerais, em novembro de 2023, tínhamos um total de 1878 assistidos. Deste total, 278 assistidos Até o mês de junho de 2024, já anteciparam o seu pecúlio perfazendo um percentual de 14,80% dos sistelados. Em todo território nacional já foram antecipados 1.678 benefícios. Sendo que 92% dos assistidos solicitaram 100% do valor e 8% fizeram a opção em antecipar 50%.

Outro ponto que chamo a atenção - **para aqueles que optaram em retirar 50% do valor do pecúlio, é necessário recadastrar os beneficiários e designados com seus respectivos contatos pois, com o óbito do titular, a Sistel estará em condições de fazer os devidos contatos para pagar, a quem de direito couber, o restante do pecúlio. Fiquem atentos!**

## 2. Processo do Superávit - anos de 2020 e 2021 – Plano PBS-A

A caminhada dentro dos órgãos governamentais (TELEBRÁS, SEST e PREVIC) para análise e aprovação do nosso superávit exercícios 2020 e 2021, teve início em 06 de junho de 2024.

Como sempre estes órgãos são normatizados com prazos pré-estabelecidos, conforme já divulgamos em vários comunicados, enviados pelo correio a todos os assistidos do PBS-A.

Não temos como antecipar prazo determinado pela legislação, mas, podemos acompanhar o processo e mantê-lo informado do andamento do mesmo. Esse acompanhamento é feito pela Conselheira Deliberativa, Flordeliz de Moura Rios, com o devido interesse e competência, trazendo-nos as informações precisas do desenrolar do processo.

## 3. Sobre a senha para acessar o site da SISTEL

Por decisão da Diretoria Executiva da SISTEL e visando manter os dados dos assistidos em segurança, conforme é recomendado pela Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) a Sistel criou um mecanismo que obriga o assistido a alterar sua senha.

Sendo assim, não se assuste se sua senha foi bloqueada no momento da sua interação com o site.

Para desbloqueá-la, basta acessar a área restrita e clicar em **ESQUECI MINHA SENHA**. Depois preencher login (matrícula), data do seu aniversário e CPF. Imediatamente, em seu e-mail cadastrado na Sistel, será enviado um link com as instruções para formatar **nova senha**.

O processo de alteração da senha será concluído quando receber a mensagem – **SUA SENHA FOI ALTERADA COM SUCESSO**. Sua nova senha estará alterada para acessar o site. Guarde-a com muito cuidado.

Caso não consiga alterar a senha favor entrar em contato com o 0800 602-1801 ou solicitar ajuda à ASTAPTEL, no período das 13h às 17h de segunda a sexta feira.

## 4. Reajustes do Pama-PCE (Plano de Cobertura especial)

Abaixo os reajustes da contribuição do PAMA-PCE, dos últimos 5 (cinco) anos para aqueles assistidos que já se encontram no plano desde sua criação (2004) e, um comparativo com o índice autorizado pela **ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar)**:

| Mês/Ano | Reajuste ANS Plano Individual % | Reajuste ocorrido no PAMA-PCE- Sistel - % | Diferença % |
|---|---|---|---|
| 12/2023 | 9,63 | 3,85 | 5,78 |
| 12/2022 | 15,50 | 5,97 | 9,53 |
| 12/2021 | (8,19) | 10,96 | (2,77) |
| 12/2020 | 8,14 | 5,20 | 2,94 |
| 12/2019 | 7,35 | 3,37 | 3,98 |

**A taxa mensal daqueles assistidos que possuam o PAMA puro continua com o mesmo reajuste ocorrido em dezembro de 2010, ou seja, o valor de R$15,33 (quinze reais e trinta e três centavos) por pessoa.**

É de suma importância divulgar a todos os sistelados, este comparativo, para que possamos ajudar a conservar o nosso reajuste pelo INPC, por exemplo:

- Marcar consulta, **SEMPRE QUE POSSÍVEL** em consultório médico;
- Acompanhar mensalmente em seu Extrato das Despesas Médicas os valores faturados, erros podem ocorrer;
- Exames mais caros, por exemplo, de imagem procurem clínicas ao invés de marcar em hospitais;
- Hoje com a exploração financeira na saúde é necessário que questionemos aos médicos a necessidade de se fazer tantos exames de alto custo.
  Faça seu para casa. Questione!

## RESULTADO DAS ELEIÇÕES PARA O CONSELHO DA SISTEL ANO DE 2024 REALIZADA EM MARÇO DO CORRENTE ANO

O total populacional da Fundação Sistel habilitada para votar nos Conselhos (Deliberativo e Fiscal) somaram-se na data de 30/11/2023 em 16.382 assistidos/eleitores. O resultado de votantes foi de 4.017, portanto, apenas 24,54% da população com direito a voto.

O Conselho Deliberativo é composto por 4 regiões:

- **Região 1** - SP e outras com 4.228 eleitores. A votação foi de 686 votos. Percentual em relação à quantidade de eleitores da região **16.22%.**
- **Região 2 -** RJ e Planos CPqD com 5355 eleitores. A votação foi de 1.420 votos. Percentual em relação à quantidade de leitores da região **26.51 %.**
- **Região 3 - MG e outras com 3.331 eleitores. A votação foi de 1.038 votos. Percentual em relação à quantidade de eleitores da região 31.16%.**
- **Região 4-** DF e outras com 3.468 eleitores. A votação foi de 873 votos. Percentual em relação à quantidade de eleitores da região **25.17%.**
- **Minas Gerais** está situada na menor região do colégio eleitoral da Sistel, no entanto, foi a região que mais teve eleitores, acima da média nacional em 6,62%.

Para nós mineiros é um orgulho muito grande ter conhecimento de que a nossa população se interessa em conhecer o trabalho dos seus representantes no nosso Fundo de Pensão, valorizando-os através do seu voto.

Abaixo o quadro que demonstra a votação por Unidade Federativa:

| Unidade Federativa | Quantidade de Eleitores | Número de votantes | % de votação por estado |
|---|---|---|---|
| MINAS GERAIS E RS | 1878 | 564 | 30% |
| SANTA CATARINA | 499 | 162 | 32% |
| PARANÁ | 622 | 242 | 39% |
| ESPIRITO SANTO | 332 | 70 | 21% |
| RIO GRANDE DO SUL | 51 | xxxxxx | xxxx |
| TOTAL | 3.331 | | 31% |

Agradecemos seus votos e não mediremos esforços para retribuí-los sempre dentro de um princípio de reciprocidade. Reconheço os vários colegas que atuaram em seus grupos de relacionamentos motivando nossos colegas da importância de votar.

*Flordeliz Maria de Moura Rios/ Suplente Lúcio Teixeira*
*Conselho Deliberativo da Sistel – Exercício 2024 / 2027*

# Aconteceu

## Confira tudo que aconteceu nos eventos promovidos pela Astaptel.

2023

**Passeio de um dia ao Hotel Fazenda Granja Glória - Itaúna/MG - 31/10/2023.**

*Confira as fotos no Facebook e Site da Astaptel*

**Festa de Natal 2023 - Local: Terraço Acaiaca - 15/12/2023.**

2024

**Cruzeiro Marítimo Navio MSC Precioza - Período: 07 a 14/01/2024**

2024

## *Passeio de um dia ao Hotel Fazenda Vale do Amanhecer - Igarapé/MG - 16/04/2024.*

*Confira as fotos no Facebook e Site da Astaptel*

## *Festa Junina Astaptel no Hotel Fazenda Coninho - Itaúna/MG - 13/06/2024.*

## *Comemoração Dia das Mães - Espaço Oiart - 08/05/2024.*

## Vai acontecer:

- Dia dos pais: 14/08/24 (Esse ano nossa comemoração será diferente, faremos o encontro dos pais no Hotel Fazenda Quatro Estações, maiores informações no nosso WhatsApp (31)99844-7260.
- Vesperata em Diamantina com a agência Petrucelli: 11 a 13/10/24 (entrar em contato com a associação para o bloqueio das reservas).
- Festa de Natal: 13/12/2024 no Terraço Acaiaca.

# CONVÊNIOS PREÇOS DIFERENCIADOS PARA ASSOCIADOS

## SAÚDE

**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

**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.

**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
Desconto especial aos associados e dependentes.

**PODÓLOGA**
**Fernanda Caroline**
Especializada em podogeriatria
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.araujosoaresecruz.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 www.marcosandradeadvogados.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
Instagram: @liliansalgadoadvogados
Facebook: Lillian Salgado - Sociedade de Advogados
www.lilliansalgado.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

## 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.

## NOVOS CONVÊNIOS

**SONORITÁ**
SONORITÀ APARELHOS AUDITIVOS
A Associação agora tem 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 SONORITÀ. 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
(31) 99872-1006 (WhatsApp)

**GRUPO DE HOTÉS NACIONAL INN**
REDE NACIONAL INN DE HOTÉIS
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 e veja a ampla rede de hospedagens ou pelo whatsapp (11) 96060-2592 - procurar pela Stella Bordim para concessão dos descontos.

**PETRUCELLI**
Petrucelli VIAGENS
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

# ENTREVISTA COM MESSIAS JOSÉ DA MOTA

**Messias José da Mota** nasceu na cidade de Estiva, no Sul de Minas, passou sua infância e a adolescência em Córrego do Bom Jesus/MG, também na mesma região. Trabalhou na antiga Telecomunicações de Minas Gerais-S/A-TELEMIG por trinta anos, de onde se aposentou em 2009.

Messias sempre gostou de ler e escrever. Durante dez anos, escreveu artigos sobre cidadania na coluna da Transparência Itajubá do jornal O Sul de Minas. Em 2021, escreveu o livro *Em Versos, um pouco da minha trajetória de vida e reflexões,* uma pequena autobiografia. Seu livro mais recente, *Histórias e mensagens de sabedoria para uma vida mais feliz* foi lançado este ano e tem como objetivo despertar reflexões nos leitores, proporcionando-lhes uma vida mais feliz.

**Jornal da Astaptel -** ***Você tem formação em Engenharia Elétrica, uma área bem diferente da Literatura. Como surgiu a paixão por escrever?***

**MESSIAS** - Desde criança, gostei de ler. Na Telemig, além de trabalhar, por muitos anos, em áreas de manutenção, trabalhei também em planejamento operacional e marketing. Quando necessário, gostava de escrever procedimentos operacionais. Após a aposentadoria, durante 10 anos, escrevi artigos sobre cidadania no jornal "O Sul de Minas" de Itajubá.

**Jornal da Astaptel-** ***Você tem preferência por algum tipo de gênero literário? Isso o influencia quando escreve seus livros?***

**MESSIAS** - Quanto ao gênero literário, penso que me aproximo um pouco do narrativo, retratando a realidade dos fatos e experiências de vida. Acho que influencia sim.

**Jornal da Astaptel-** ***O que o inspira a escrever?***

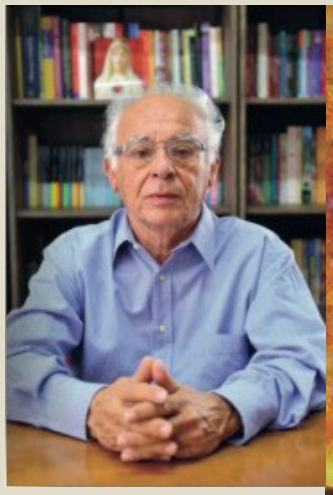
**MESSIAS** - A vontade de poder apresentar a minha modesta contribuição àqueles que buscam a sua realização pessoal e profissional e querem ter mais momentos de felicidade.

**Jornal da Astaptel-** ***Em 2021, o senhor escreveu o livro "Em versos, um pouco da minha trajetória de vida e reflexões". De que trata o livro?***

**MESSIAS** - O livro tem como principais objetivos registrar para conhecimento de meus filhos, netos, bisnetos e futuras gerações as origens familiares minhas e de minha esposa Maria Isolina; honrar os nossos antecedentes, preservando a sua memória; contar um pouco da minha história de vida, desde a infância, as dificuldades superadas para estudar, as oportunidades e realizações profissionais; dizer da gratidão às pessoas que me apoiaram nos momentos de desafios; ressaltar a importância da minha dedicada esposa para criação e cuidados com os estudos dos nossos 03 filhos e, agora, com os nossos 03 netinhos; e, sobretudo, abordar a agradável convivência com meus irmãos, também com irmãos da Maria Isolina e demais parentes.

**Jornal da Astaptel-** ***Como surgiu a ideia desse novo livro?***

**MESSIAS** - Eu sempre gostei de colecionar frases e pensamentos de filósofos e respeitados intelectuais, porém percebi que faltavam exemplos



*Já disponível com as edições em papel e em e-book*

práticos, sobretudo, com a inserção de fábulas, parábolas, lendas e historinhas, para uma memorização mais fácil e duradoura. Foi, a partir disso, o principal estímulo para a escrita desse novo livro.

**Jornal da Astaptel -** ***E como foi feita a seleção do conteúdo?***

**MESSIAS** - Primeiramente, escolhi os títulos compatíveis com as nossas realidades vivenciadas no dia a dia. Depois, foi realizada a seleção de frases, fábulas, parábolas, lendas e estorinhas, pertinentes aos temas escolhidos, desde que fossem de domínio público. Para completar, tive a ousadia de criar algumas frases e estorinhas.

**Jornal da Astaptel-** ***Vivemos em um mundo onde as pessoas são cobradas o tempo todo, em todos os sentidos, numa espécie de corrida desenfreada contra si mesmas. Ao final, acabam esquecendo do que é essencial. De que maneira as mensagens contidas no seu livro podem impactar na vida das pessoas que o lerem?***

**MESSIAS** - Você tem razão. Mas, não podemos perder a esperança. O dia tem 24 horas e 1.440 minutos. Que bom seria se o ser humano criasse o hábito de reservar, pelo menos, 30 minutos desse tempo para conversar consigo mesmo e meditar para:
rever seus objetivos; programar os cuidados com sua saúde *física, mental*, social e *espiritual*; *melhorar a convivência familiar; valorizar a missão que há em sua profissão; buscar sempre mais conhecimentos; reavaliar seus próprios erros e acertos; praticar a gratidão e o perdão; planejar e programar as atividades do dia a dia. Enfim, para agradecer a Deus por estar vivo, compreender a brevidade da vida e desfrutar cada momento intensamente.*

Se pelo menos uma das mensagens apresentadas no livro motivar o (a) leitor (a) a repensar algumas de suas atitudes para proporcionar-lhe mais paz interior e uma vida mais feliz, já me sentirei bastante recompensado.

**Jornal da Astaptel -** ***Para quem quiser adquirir o livro, onde ele pode ser encontrado?***

**MESSIAS** – O livro está à venda nos sites Amazon, Submarino, Shoptime, Magalu, Casa del Libro, entre outros. E os valores a serem recebidos, referentes ao percentual que cabe ao autor, serão destinados para doação de alimentos a pessoas carentes.

**Jornal da Astaptel -** ***Já existe um projeto para um novo livro?***

**MESSIAS** - Ainda estou pensando.

## 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!

- Maria de Jesus Santos
- José Iram Pessoa
- Livrando Vicente da Silva
- Ambrozina Simões Sales
- Regina Célia Neves Chaves
- Sonia Guimarães Zulle
- Maria Eugênia Torres Codo
- Geraldo Sóstenes Guimarães

# ENVELHECIMENTO POPULACIONAL X PREVIDÊNCIA

A relação entre envelhecimento populacional e previdência, bem como as consequências para as despesas dos estados, é tema de discussão e análise desde a década de 1990, não só no Brasil, mas também em vários países. Mas tornou-se um assunto bastante recorrente na atualidade.

Isso porque o envelhecimento da população mundial traz com ele a preocupação em relação à manutenção do sistema de aposentadorias.

É fato que o envelhecimento populacional é uma tendência em diversas nações, e as consequências podem refletir-se nas despesas dos governos, como a previdência social e a saúde.

### *O QUE É A PREVIDÊNCIA SOCIAL?*

Previdência Social é um seguro público que tem como atribuição garantir que as fontes de renda do contribuinte sejam mantidas quando sua capacidade laboral estiver comprometida temporária ou permanentemente.

As contribuições feitas ao sistema previdenciário têm como objetivo custear a substituição da renda do trabalhador quando ele não puder exercer mais sua atividade profissional, como em casos de doença, invalidez, idade avançada (aposentadoria), desemprego involuntário ou mesmo a maternidade e a reclusão.

No Brasil, a aposentadoria pública é custeada principalmente pela cobrança de um tributo diretamente no salário do trabalhador e esse direito está previsto na Constituição Federal. Além da contribuição para o sistema público de previdência, há as opções de aposentadoria privadas, oferecidas por seguradoras e instituições financeiras.

### *NOSSO SISTEMA ESTÁ EM DESEQUILÍBRIO?*

Para que as contas da previdência estejam em equilíbrio, é necessário que haja um número maior de trabalhadores em atividades remuneradas em relação ao número de beneficiários na previdência. Mas quando a população segue uma tendência de envelhecimento, como é o caso do Brasil e de outras nações do mundo, cresce a preocupação de que as despesas superem as receitas.

Os gastos do governo com a aposentadoria dos trabalhadores estão diretamente ligados ao aumento da expectativa de vida da população. A esperança de vida ao nascer no Brasil tem crescido bastante nos últimos anos e supera os 75 anos (em 2022), o que tem ampliado ainda mais o número de idosos e, por consequência, o número de pessoas recebendo valores da previdência social relativos à aposentadoria.

Além da expectativa de vida, outro fator demográfico importante para a análise futura dos gastos com previdência é a taxa de fecundidade. No Brasil, por exemplo, houve uma expressiva queda da fecundidade nas últimas décadas. A taxa de fecundidade brasileira em 1950 era de mais de 6 filhos por mulher. O IBGE trabalha com um número considerado ideal, que é de 2,1, para que a população fique estável ao longo do tempo, ou seja, nem crescer nem diminuir, ficar com o mesmo número de pessoas ao longo do tempo.

Atualmente, a Região brasileira que detém a maior taxa de fecundidade é a Norte, com 2,51 filhos por mulher. As Regiões Nordeste, Centro-Oeste e Sul, apresentam taxa de fecundidade de 2,04, 1,93 e 1,92, respectivamente. Já a Região Sudeste, com 1,75, possui a menor média nacional. Esse cenário tem relação direta com a redução da população que trabalha e mantém o sistema de previdência social.

Um cenário de baixíssima fecundidade, ou seja, uma taxa de 1,5 filho por mulher, é considerado difícil de reverter. O Brasil deve alcançar essa marca no ano de 2050, segundo a Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade para o Período 1980-2050.

Com o aumento gradativo da população idosa e a redução progressiva da população jovem, equilibrar as contas da previdência social e ao mesmo tempo garantir o bem-estar da população idosa pode tornar-se um problema para a estabilidade do sistema previdenciário público.

O problema é que o aumento de pessoas idosas tende a elevar os gastos da Previdência. Um problema que, em tese, vai se agravar em 2060. Então, nós temos menos de 40 anos para nos preparar para esse problema.

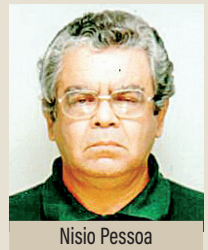
# CANTINHO DA SAUDADE

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

## HOMENAGEM

Eduardo Luiz Mota
12/12/2023

Embora com atraso, nossa diretoria presta uma justa homenagem ao ex-diretor da Astaptel, Eduardo Luiz Mota. À frente da Diretoria Social, com trabalho voluntário, Eduardo promoveu encontros de ex-colegas de trabalho, reuniões festivas, viagens e vários outros eventos. Foi um dos responsáveis pelo crescimento da associação e, ao deixar o cargo, ao fim de um mandato de dois anos, Eduardo sempre esteve à disposição dos demais diretores para o bom andamento do nosso trabalho. Nosso agradecimento.

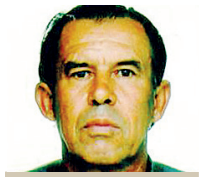


Nisio Pessoa
15/07/2024

Exemplo de força, tenacidade e dedicação, Nísio Pessoa contribuiu, voluntariamente, com o Conselho Fiscal da Astaptel, por vários anos. Seu exemplo perdurará e seu nome será constantemente lembrado por todos os que tiveram o privilégio de conhecê-lo.

João de Deus Barbosa (Jonny) - 19/01/2024

Sebastião Gomes Gonçalves - 21/01/2024

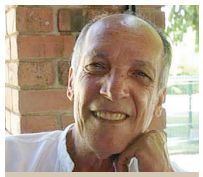


José Marcelino Sobrinho - 03/02/2024

Rui Estrela Rego - 08/02/2024

José Eugênio Vieira - 17/02/2024

Gaspar Miranda - 18/02/2024

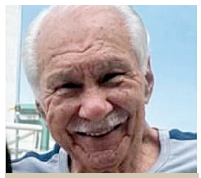


Sérgio Marcos Leite Cobra - 23/02/2024

Maria Célia S. Rodrigues dos Santos - 02/03/2024

Vera Lúcia Roland - 05/03/2024

Kleber Borges de Oliveira - 16/03/2024



Raimundo Nonato Dias - 31/03/2024

Sérgio Antônio Pereira - 11/04/2024

Abelardo Batista de Oliveira Filho - 01/05/2024

Ananias Henrique Gomes - 23/05/24

Celuta de Magalhães - 08/06/2024

Nilza Oliveira Coelho da Silva – 26/09/2023 | Helena Marques – 30/12/2023 | Maria Verônica de Campos Edler – 31/12/2023 | Romilda Maria – 24/02/2024 | Valter Luiz Coura | Lélio Franco Wanderley - 01/06/24 | Célio Soares - 16/06/2024 | Luiz Carlos Pereira Pinto - 24/06/2024

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

Para que possamos manter sempre nosso contato, em breve você receberá uma chamada telefônica do nosso vice Presidente Adilson Duarte. O motivo da ligação é a atualização do seu cadastro de associado junto a nós da Astaptel para recebimento de correspondências e mensagens via WhatsApp para que possamos manter nosso vínculo.

Caso não tenha whatsapp e queira é possível que cadastre o de alguma pessoa próxima para não deixar de receber nossas novidades e informações.

ASTAPTEL
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