



Santuário do Caraça

Você conhece o Santuário do Caraça?

Venha conosco embarcar numa jornada fascinante pelos trilhos do tempo até o Santuário do Caraça, uma joia histórica aninhada no coração de Catas Altas, Minas Gerais. Nos dias 22 e 23 de maio de 2024, convidamos você a se encantar com os segredos e encantos deste lugar icônico.

Imagine-se imerso em uma atmosfera onde cada pedra conta uma história de quatro séculos de história. O Santuário do Caraça, com sua imponente arquitetura neogótica, ergue-se majestosamente como testemunha dos primeiros passos da fé cristã no Brasil, além de ter abrigado o primeiro colégio de Minas Gerais.

Localizado no deslumbrante Parque Natural do Caraça, este santuário transcende seu papel religioso para se

tornar um santuário de espiritualidade, cultura e educação. Aqui, os sons da natureza se mesclam com os cânticos dos monges, criando uma sinfonia única de serenidade e contemplação.

Mas não é apenas a história que nos atrai ao Caraça. Este é um local onde a conservação ambiental e a preservação da natureza são prioridades, transformando-o em um refúgio para aqueles que buscam conexão com o mundo natural.

Prepare-se para se maravilhar com cada detalhe deste lugar singular, que não apenas faz parte da história da Estrada Real, mas também é reconhecido como uma das suas sete maravilhas. Junte-se a nós nesta viagem inesquecível e deixe-se envolver pela magia do Santuário do Caraça. *Veja a programação completa na página 05.*



Governo Federal antecipa 13º Salário
Pg. 02



07 de abril - Dia Mundial da Saúde
Pg. 03



Entrevista com o Associado
Claudemiro Valentin Gomes
Pg. 04

ESPAÇO AJUBEMGE

Que tal reunir os amigos para um agradável bate-papo, uma partida de buraco, assistir a um filme, mergulhar em boas leituras e saborear um delicioso café? Pois bem, a **AJUBEMGE** oferece um ambiente acolhedor, equipado com ar-condicionado, conexão à internet, televisão e uma biblioteca. Tudo disponível para que o nosso associado desfrute a qualquer momento. Basta comparecer durante o horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 17h, na Rua Curitiba, 689 - salas 403 a 406 - Centro, onde serão muito bem recebidos. O espaço é seu: aproveite!



DEPOIMENTO DE ASSOCIADA

Quero deixar aqui meu agradecimento aos Funcionários e diretores da AJUBEMGE pela dedicação em solucionar os interesses de seus associados. Parabéns aos funcionários pela proatividade, atenção e cuidado com todos os seus associados. Tive a oportunidade de usufruir dos serviços que prestam através de uma experiência muito positiva ao precisar de marcar um exame de VIDEODEGLUTOGRAMA. Em um primeiro momento entrei em contato com a Fundação e os funcionários me indicaram um hospital específico para realização do exame. O fato é que ao entrar em contato com este hospital, fui informada que eles não realizavam este tipo de exame. Neste momento decidi

consultar a AJUBEMGE e ela me ajudou me informando que existiam outros hospitais para realização do exame, me fornecendo assim uma lista com outras sugestões de hospitais. Gostaria de ressaltar então que, por eu ser associada a AJUBEMGE tive acesso a informações e direcionamentos que não teria se não fosse associada. Eu MARIA ROSEMEIRE FLAUSINO provavelmente não conseguiria fazer o exame, pois no contato direto com a Fundação, não fizeram questão nenhuma de me ajudar. A AJUBEMGE na pessoa da diretora MIRANI e da funcionária BETH, com toda a educação e proatividade, não mediram esforços para ajudar uma associada, foram muito simpáticas e educadas.

GOVERNO FEDERAL ANTECIPA 13º SALÁRIO

Pelo segundo ano consecutivo, o Governo Federal irá antecipar o abono anual aos segurados e dependentes da Previdência Social, popularmente conhecido como décimo terceiro do INSS. O Decreto nº 11.947/2024, que formaliza essa antecipação, foi assinado pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva e publicado no dia 13 de março no Diário Oficial da União.

Conforme o decreto, o calendário ficou estabelecido da seguinte maneira: em abril, os pagamentos ocorrerão entre os dias 24 de abril e 8 de maio; já em maio, os depósitos serão realizados entre os dias 24 de maio e 7 de junho.

Adaptado de: <https://www.gov.br/planalto/pt-br/acompanhe-o-planalto/noticias/2024/03/governo-federal-antecipa-o-201c13o-do-inss201d-a-33-7-milhoes-de-segurados>



EXPEDIENTE: ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE - AJUBEMGE - Rua Curitiba, 689 - Salas 403 a 406 - CEP: 30170-120 - Belo Horizonte-MG
Telefone: (31) 3201-9423 - WhatsApp: (31) 98395-1069 - E-mail: ajubemge@ajubemge.com.br
Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretora Presidente: Laíz Maria Martins Lannes, **Diretora Vice-Presidente:** Terezinha Bertolini de Souza, **Diretor Financeiro:** Randas Costa Zanotti, **Diretora Comercial:** Mirani Lopes Vieira Liberal, **Diretor Cultural e Social:** Luiz Fernando da Silva Telles e **Diretor Administrativo:** Edgard Magalhães Bastos, **Conselho Fiscal - Efetivo:** Plínio Buarque Vogas, Lourival Lelles e Adair José de Souza, **Suplentes da Diretoria Executiva:** Lauro Luiz Guimarães Rocha, José Antônio da Costa, Rosângela Custódio, José Mauro de Carvalho, Mauro Peres Macedo e Patricia Chiaretti Abdo, **Suplentes do Conselho Fiscal:** José Gregori Júnior, Délcio Pinto da Silva e Sandra Lúcia Oliveira, **Diretores Adjuntos:** José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte).

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE - EDIÇÃO: RS PROJETOS - DIAGRAMAÇÃO: RS PROJETOS

Impressão: Editora Bigráfica - **Tiragem:** 1.400 exemplares

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: PROMOVEDO O BEM-ESTAR GLOBAL

A O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, foi estabelecido pela Organização Mundial da saúde em 1948 com o propósito de conscientizar a população sobre a importância da qualidade de vida e os diversos fatores que influenciam a saúde em escala mundial.

A cada ano, um tema é selecionado para destacar os principais desafios de saúde enfrentados pela humanidade, refletindo a complexidade das questões de saúde pública.

Embora muitos associem saúde à ausência de doenças, esse conceito vai além. Ser verdadeiramente saudável implica em alcançar um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Isso requer uma análise holística que considere diversos aspectos, incluindo qualidade de vida e saúde mental.

Em 1946, a OMS introduziu um conceito ampliado de saúde, reconhecendo que alcançar a saúde plena é uma jornada desafiadora para muitos, dadas as realidades da vida moderna. A saúde, portanto, deve ser encarada como

uma busca contínua pelo bem-estar, não apenas através do tratamento ou prevenção de doenças, mas também através da promoção de uma vida saudável.

Hoje, enfrentamos uma série de desafios para manter a saúde em meio a rotinas estressantes e hábitos inadequados. No entanto, é crucial adotar práticas diárias que promovam o bem-estar físico, mental e social.

Alguns pontos essenciais incluem alimentação saudável, exercícios regulares, uso responsável de medicamentos, higiene pessoal, sono adequado e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool. Além disso, é importante gerenciar o estresse, buscar atividades prazerosas, manter relações interpessoais saudáveis e cultivar uma atitude positiva diante dos desafios cotidianos.

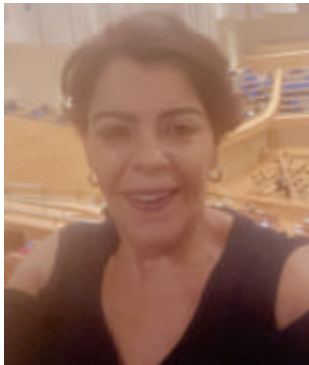
Promover a saúde é um compromisso individual e coletivo. Ao adotar essas práticas, contribuimos não apenas para o nosso próprio bem-estar, mas também para o bem-estar da sociedade como um todo.

Fonte: Adaptado de Brasil Escola Uol

DIVERSOS

FILARMÔNICA

A apresentação do mês de abril está programada para o dia 12 (doze) às 20h30 na Sala Minas Gerais. Deixe seu nome em nossa secretaria e participe do sorteio para concorrer ao convite com direito a levar um acompanhante.



Heloísa Maria Palhares Vecchio

sorteada para assistir a Filarmônica, e ela nos mandou o depoimento: *"O espetáculo foi maravilhoso, elegante e de muita emoção. Gostei muito e além disso o ambiente é muito requintado e lindo."*

CAMINHADA E PROSA

Depois de muito tempo, voltaremos a realizar nossa caminhada matinal. Desta vez, será realizada na **Praça da Liberdade** a partir das **9h** no dia 25/04 (quinta-feira). Como de costume, teremos o acompanhamento de uma **Personal Trainer** que fará algumas atividades com os participantes. Para quem desejar, aproveitaremos a oportunidade para visitar um dos museus do circuito. Não deixem de participar, afinal, caminhar e prostrar é muito bom! **Para participar faça a inscrição na Secretaria da AJUBEMGE.**



Nosso tradicional bingo está agendado para o dia 11/04 (quinta-feira). Salve em sua agenda e venha se divertir.

25 MAIO **CHURRASCÃO ASBEMGE!** **13 HORAS**

2024

ATRAÇÕES MUSICAIS:

DJ EDDY ALVES

BANDA FOLK

OPEN FOOD:

PICANHA PREMIUM | ANCHO PREMIUM | FRALDINHA | KAFTA
MANTA SUÍNA | PICANHA SUÍNA | LINGUIÇA RECHEADA | SALSICHÃO
CORÇÃO TEMPERADO | COXINHA | SOBRECORA NA CERVEJA
ARROZ | TROPEIRO | VINAGRETE

OPEN BAR:

CHOPP KRUG BIER | ÁGUA | REFRIGERANTE | SUCO
DRINKS COM E SEM ÁLCOOL.

Rua Flor de Tipuana 88 – Bairro Ouro Preto

Maiores informações na secretaria do Clube,
tel.: 3498-2329 ou 99359-2222

Claudemiro Valentim Gomes



Claudemiro (sentado à dir.) com esposa logo atrás, netos, filha, genro, irmã (sentada à esq.) e secretária

O senhor Claudemiro Valentim Gomes é um cidadão mineiro que tem sua história de vida marcada pelo trabalho de contar dinheiro! Segundo ele, se tivesse um percentual mínimo do dinheiro que contou na vida, hoje ele seria uma das pessoas mais ricas do Brasil!

Quería começar pedindo para o senhor comentar a sua origem.

Sou natural de São Gonçalo do Sapucaí, mas quando eu ainda era bebê, meus pais foram morar em Cambuquira, e lá fiquei até os 22 anos. Só depois da morte do meu pai, em 1954, fui para Lorena (SP) e retornei em 1956. Sendo que em 17 de abril de 1957, entrei no Banco Mineiro da Produção.

Entendi, e para entrar no Banco? O senhor foi indicado por alguém ou fez concurso?

A história é um pouco longa (risos). Nós viemos de São Gonçalo do Sapucaí para Cambuquira porque minha madrinha, a tia Julieta Isabel Grilo, trabalhava de babá numa casa e depois foi trabalhar no "Hotel Empresa" (era esse o nome), e lá ela ficou por muitos anos. Nesse hotel, ela comandava alguns setores e conhecia muita gente. E nele estava hospedado o Gerente do Banco Mineiro da Produção, pois ele não tinha um endereço fixo na cidade até por conta de que ele e a esposa mudavam muito em virtude das demandas do Banco. Minha tia era muito solícita com a demanda desse casal, ela fazia chá para eles, ajudava com coisas do dia a dia. E com essa amizade, ela conseguiu emprego para o seu cunhado e para mim. Naquela época, o banco ficava aberto para o público apenas das 12h30 até às 15h. O resto do tempo a equipe contava dinheiro e ajustava tudo. Eu comecei como Contínuo, mas depois tive muitas outras oportunidades.

Ah, que interessante, e o senhor se fixou em Cambuquira então?

Nada disso (risos)! Eu conheci a minha primeira esposa, que era do Rio de Janeiro, e me articulei para ir trabalhar e morar lá. Consegui uma transferência para a Agência da Av. Presidente Vargas e fui morar na Av. Nossa Senhora de

Copacabana. Aí, conversa vai, conversa vem, fui conhecendo as pessoas e um colega Contador me orientou e eu fiz uma carta solicitando uma oportunidade justamente na Agência que existia na mesma avenida em que eu morava. E eu consegui!

O senhor foi para o Rio de Janeiro e acabou morando e trabalhando na Av. Copacabana! Que luxo!

Não podia reclamar não! Pra quem saiu do interior de Minas Gerais só com o curso primário no currículo, veja que eu fiz o ginásio e a faculdade de Administração de Empresas no Rio e eu trabalhava há 2 quarteirões de casa. Já em 1969, eu fui para a Agência de Ipanema. O gerente de lá me chamou para eu ser Tesoureiro. Fui para ser Tesoureiro, mesmo o Banco não tendo esse cargo (risos), tinha a função mas não tinha o cargo. E fui para lá porque tinha o mercado Peg-Pag que toda hora levava um saco de dinheiro para depósito. Era uma loucura (risos)! Me lembro que nessa época foi criado o Caixa Executivo para modernizar todo o processo. Mas eu vou te falar: Eu contava dinheiro até cansar (risos). A gente trabalhava muito, mas o Banco não pagava hora extra. Digo isso para mostrar como eram as coisas. Tanto é que certa vez um advogado juntou um grupo com 27 caixas (e eu estava nessa) e abriu um processo no qual nós conseguimos receber hora extra.

Nossa! O Senhor rodou o Rio de Janeiro no Banco Mineiro da Produção e depois se aposentou pelo Itaú. Qual foi a sensação ao se aposentar? E hoje, onde o senhor está morando?

Olha, pouco antes de eu me aposentar, eu passei um tempo na Agência Cinelândia, onde ganhei muitos amigos e depois voltei para a Agência da Av. Nossa Senhora de Copacabana em 1993 que foi onde enfim me aposentei. Foi uma grande tristeza para mim porque o Banco foi a minha vida. Eu trabalhei a vida inteira contando dinheiro (risos). Eu fui muito feliz no BEMGE e até hoje eu tenho muitos amigos que mantêm o contato comigo e sou muito feliz. Agora eu estou em Lambari, terra da água mineral e onde tem o Cassino que só funcionou por uma noite (risos). Hoje tem lá uma espécie de museu, mas o meu negócio é falar de dinheiro (risos). Voltando ao Banco, tudo o que tenho hoje foi através do meu trabalho no Banco, tenho uma aposentadoria boa e patrimônio que me permite viver muito bem.



Visita ao Santuário do Caraça



PROGRAMAÇÃO

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE	OBSERVAÇÃO
22/05	6:30h	Apresentação na estação da Ferroviária Central em BH para embarque no trem da Vale com destino a Barão de Cocais (estação Dois Irmãos).	Bilhete Incluso Vagão Classe Executiva
22/05	8:30h	Embarque na Van/Ônibus com destino a Santa Barbara onde será feito um Tour pelo Centro Histórico, pausa para o almoço e após, embarque direto para o Santuário do Caraça. Check-in - entrega das chaves.	Almoço não está incluso
22/05	18h	Missa na Capela do Santuário	
22/05	19h	Jantar	
22/05	21h	Aguardar a visita dos Lobos Guará	Um dos pontos altos da viagem
23/05	7:30h às 9:30h	Café da manhã	
23/05	9:30h	Visita guiada ao Museu do Santuário e a sua famosa Biblioteca.	Tempo livre
23/05	12h	Check-out - entrega das chaves	
23/05	12 às 14h	Almoço	
23/05	A combinar	Retorno a Barão de Cocais onde será feito um tour pelo centro da cidade, com horário livre para café da tarde.	Café não incluso
23/05	18:30h	Retorno para BH - Estação Dois Irmãos	
23/05	20:30h	Chegada em BH - Estação Ferroviária Central	

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

Valores por pessoa:

- Apartamento duplo R\$ 600,00
- Apartamento triplo R\$ 580,00
- Apartamento quádruplo R\$ 580,00
- Apartamento solteiro R\$ 720,00
- Crianças R\$ 450,00 (entre 6 e 12 anos, acompanhada dos pais)

A hospedagem no Santuário inclui diária completa (jantar, café e almoço);

No último dia os apartamentos deverão ser entregues antes das 12h, isto é, antes do almoço.

As reservas deverão ser feitas na secretaria da AJUBEMGE pelos telefones **(31) 3201-9423** e **(31) 98395-1069** (WhatsApp) até o dia 20 de abril de 2024. O pagamento da entrada será de 50º (cinquenta por cento) no ato da reserva e o restante deverá ser pago até o dia 20 de maio de 2024, através de PIX: Chave CNPJ 17365941000121.

ATENÇÃO: Temos poucos apartamentos reservados e garantidos até o dia 20 de abril de 2024.

Em caso de cancelamento após o dia 20 de abril de 2024, não haverá devolução da entrada.



- 01** **Carla Aparecida Borges Marques**, Delly Lutembarck de Oliveira Lima, Marco Aurelio Machado Freire, Paulo da Silva I, Ronaldo Falce Pereira Neto.
- 02** Heloisa Maria Palhares Vecchio.
- 03** Antonio Ferreira da Costa, Celia Maria Batista Carneiro de Mendonca.
- 04** Alao Tavares, Carlos Antonio Pereira, Dimas Ibrahim Nogueira, Norma Sueli Reis de Carvalho.
- 05** Abigail Alves Rodrigues, Candido Marcio C. Tavares, Joao Estevao Quaresma da Silva, Marcelo Carvalhais Barroso.
- 06** Celso Brino, Dalva de Almeida Ferreira Silva, Jonas Tadeu Battalione, Jose Felix de Souza.
- 07** Maria Ignes Barroca Soares.
- 08** Marilene Alves Betto Madureira, Regina Coeli Barbosa dos Santos, Umberto da Silva.
- 09** Adenir Alves dos Santos, Ana Leticia Nunes Canhas, Antonio Alves de Alencar, Coeli Pereira de Mendonça, Jose Custodio Magalhaes Cavalcanti, Lauro Luiz Guimaraes Rocha, Samira Saade de Araujo, Talestre Maria do Carmo Mario.
- 10** Jose Carlos Baffa, Marlette de Oliveira Mendes, Olivanio Francisco Oliveira.
- 11** Maria Aparecida Guimaraes Costa.
- 12** Carlos Alberto de Souza, Maria das Gracas Gomes, Teresinha Benedito Guerra Abrantes, Wilson Barros Goulart.
- 14** Antonio Bartolo, Eloina das Gracas Pimenta, Marilia de Fatima Lima Peret Teixeira, Rivadavia Saraiva do Brasil.
- 15** Ari Francisco Neto, Carlos Sismil, Chesney Antonio Bernardes, Dirce Favato Bastos, Maria Helena Vale de Lima, Maria Luiza Marques.
- 16** Malba Maria de Brito Silva, Maria da Conceição Leal Silva, Olga Batista Rocha, Silvino de Andrade Magalhaes.
- 17** Iussef Jose Nacif, Olinda de Paula
- 18** Alexandre Garcia Pereira, Antonio da Silva Otoni, Jurema de Oliveira Batista, Maria de Lourdes Paganini Tanure, Patricia Maria Magalhaes Mourao Gonçalves, Sandra Cristina Barsand de Leucas.
- 20** Antonio Silvestre Rodrigues, Evandro Eustaquio Alvares de Macedo, Geraldo Augusto Iacomini, Ildeu Sanches de Almeida, José Dantas da Silva, Sueli Peres Teixeira.
- 21** José Cerqueira Filho.
- 22** Getulio Carlos Teixeira, Henrique Rodrigues Ferreira, Iza Mara Ferreira, Rosemary Drumond da Silveira.
- 23** Noemia Cruz Lima, Paulo Roberto Queiroz, Roberto Santa Catharina.
- 24** Maria Auxiliadora Oliveira Barcelos.
- 25** Adilson Martins Pereira, Edilea Evangelista Rabelo, Jane Maria Gonzaga Nascimento, Marcio Jose Timochenco, Sergio Nunes da Silva.
- 26** Ildeu Teixeira Perez, Maria Cristina Ferreira.
- 27** Liliane Kely de Oliveira, Mirani Lopes Vieira Liberal, Waldyr Zappes.
- 29** Marcos Antonio Pereira de Sousa, Tania Marly da Silva.
- 30** Anisia Manoelita Lopes Vasconcelos, Maria das Gracas Silva Martins, Rita de Cassia Gomes de Souza Nascimento, Sandra Mara de Menezes Jardim, Zelia Moreira Duarte.
- 31** Arthur Drumond Inácio, Geraldo de Sousa, Maria de Lourdes Pinheiro Baltazar, Noeli dos Reis Quinelato, Olavo Pereira Filho.



DEIXARAM SAUDADES

- † Laércio Teixeira Vitorino - 04/10/23 - Campina Verde/MG
- † Manoel Antônio de Jesus - 07/12/23 - Rio de Janeiro/RJ
- † Iracema Pessoa Neves - 04/01/24 - Rio de Janeiro/RJ
- † Manoel Martins Zago - 22/01/24 - Vitória/ES
- † Eunice de Souza Nevesa - 05/01/24 - Belo Horizonte/MG
- † Antônio Magno Nogueira Espechit - 27/02/24 - Manhuaçu/MG
- † Joel de Oliveira - 29/02/2024 - Belo Horizonte/MG
- † Célia Maris de Paiva Alves - 04/03/2024 - Araguari/MG
- † Carlos Afonso Biancardi - 07/03/2024 - Mar de Espanha/MG
- † Arminto Mineiro de Oliveira 26/03/24 - Belo Horizonte/MG
- † Nelson Cândido Barbosa-27/03/24 - Belo Horizonte/MG



NOVOS ASSOCIADOS

- ☆ Cássio Veiga Tavera - Belo Horizonte/MG
- ☆ Abigail de Lima Spechit - Manhuaçu/MG



ANIVERSARIANTE PREMIADO

CARLA APARECIDA BORGES MARQUES, residente em **Divinópolis/MG**, foi contemplada com um prêmio no valor de **R\$ 300,00** (trezentos reais) que será transferido para a conta corrente cadastrada na **AJUBEMGE**.