

## Informativo



Núcleo de Aposentados  
e Pensionistas



## Saúde é coisa séria!

Quando o assunto é saúde, poucas pessoas levam em consideração que o cuidado com a boca deve ser rotina e que a higiene não é só para fins estéticos, pois uma má escovação dos dentes pode causar problemas sérios. Isso porque as bactérias da boca podem ser levadas pela corrente sanguínea até o coração, causando infecção nos tecidos. Assim, quando se está na terceira idade os cuidados devem ser redobrados.

Por isso, na próxima reunião do Núcleo de Aposentados

e Pensionistas (NAP) do SINJUS, a dentista especializada em Ortodontia e Ortopedia Facial Alessandra Simões Machado vai ministrar uma palestra sobre a relação da saúde bucal com várias doenças. Excepcionalmente, devido ao feriado municipal do dia 15/8, o encontro será realizado no dia 21/8, às 14h30, na sala de atividades do Sindicato (Av. João Pinheiro, 39, 10º andar, sala 101). Marque essa data na sua agenda e participe. Afinal, com a saúde não se brinca.

## De olho no seu direito!



Saber quais e como podemos exercer os nossos direitos é fundamental para o exercício da cidadania. E quando se trata de saúde, é ainda mais importante. Assim, na última reunião do NAP, realizada em 10/7, a Diretoria de Assuntos Jurídicos do SINJUS fez uma apresentação sobre o Estatuto do Idoso, dando um enfoque nos itens que tratam da saúde.

Você sabia que pessoas acima de 60 anos têm direito a medicamentos gratuitos nos postos de saúde? Basta procurar a unidade mais próxima da sua casa com a receita e um comprovante de residência. Se não houver determinado medicamento, você receberá um encaminhamento para a retirada do remédio em outro posto. O procedimento vale para as unidades municipais e também para as do SUS. Somente na rede municipal, segundo a Prefeitura de Belo Horizonte, estão disponíveis 234 medicamentos em 147 centros de saúde espalhados por toda a cidade.

### Lembrete

Os idosos que ainda não se vacinaram contra a gripe devem procurar o posto de saúde. Apesar de a campanha ter se encerrado, a imunização é feita durante todo o ano.

### Transporte gratuito

Na próxima reunião do NAP, o Jurídico do SINJUS irá explicar como requerer passagens gratuitas no transporte municipal, intermunicipal e interestadual. Compareça ao encontro e saiba mais sobre os seus direitos!

# NAP promove visita ao Centro de Referência da Pessoa Idosa



Apresentado como uma alternativa para a realização de atividades de lazer, cultura e cidadania pelo Jurídico do SINJUS na última reunião, o Centro de Referência da Pessoa Idosa de Belo Horizonte oferece oficinas, atividades físicas, aulas de dança e canto, além de atendimentos médicos e psicológicos para pessoas acima dos 60 anos. Por isso, o SINJUS está organizando uma visita, no dia 24/8 (quinta-feira), às 14h, ao centro que fica localizado na Avenida Pedro II, nº 3.250, no bairro Caiçara.

Entre em contato com o SINJUS pelo telefone (31) 3213-5247 e marque a sua presença. Esta vai ser uma oportunidade de conhecer um novo espaço de convivência e fazer novas amizades!

## Pelo mundo

Viajar é sempre uma experiência que nos enriquece. Conhecer novos lugares, tradições e costumes é viver o novo ou revisitar o passado. E é justamente isso que o 8º Encontro "Memória Ativa" está possibilitando por meio do passeio a Congonhas, no interior de Minas Gerais. A cidade fica cerca de uma hora e meia de Belo Horizonte e abriga as estátuas de profetas esculpidos por Aleijadinho e o Santuário do Bom Jesus de Matosinhos, considerado pela Unesco como Patrimônio Cultural Mundial.

A visita será no dia 5/8, sábado, e é organizada pela instrutora da Oficina de Memória, Débora Guizoli. O pacote inclui ônibus de turismo com ar condicionado, almoço em restaurante de comida mineira com sobremesa e bebida inclusas, ingresso para entrada no Museu de Congonhas, guia de turismo e seguro contra acidentes pessoais. O investimento é de R\$ 195. Interessados devem se inscrever e efetuar o pagamento até o dia 31/7. Mais informações pelo telefone (31) 99139-3044.

## Roda de leitura



A próxima "Roda de Leitura" está marcada para o dia 27/7, às 14h, na Sala de Atividades do SINJUS. Em discussão estará o livro "Irisz: as orquídeas", da escritora Noemi Jaffe. Mergulhe nessa história e venha compartilhar a sua percepção em um bate-papo intermediado pelo psicólogo e jornalista Arthur Lobato. Aproveite e traga um convidado.



## Que tal contribuir com o NAP?

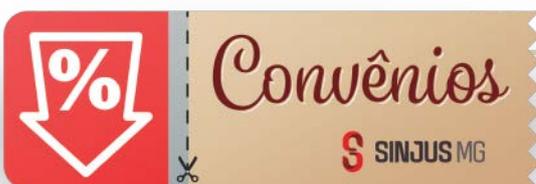
Foi criada a Comissão do NAP, composta por cinco membros (três titulares e dois suplentes), que vai planejar os novos projetos a serem desenvolvidos pelo Núcleo. A primeira reunião será marcada em breve, mas aqueles que tiverem interesse em participar ou contribuir podem entrar em contato pelo telefone (31) 3213-5247.

### TOTALLYS - ODONTOLOGIA E ESTÉTICA

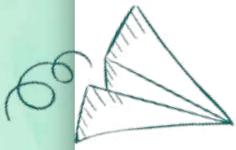
Desconto de 15% a 30% em tratamentos estéticos e odontológicos em geral

Endereço: Av. Contorno, nº 5351, sl. 20, bairro Cruzeiro

Telefones: (31) 988869779 / 3223-9779



Confira o convênio de destaque do SINJUS.



## Carta aos aposentados e pensionistas filiados e não-filiados ao SINJUS-MG

Olá, caro servidor(a) aposentado(a) e/ou pensionista,

O SINJUS-MG está sentindo a sua falta.

Estamos com novas iniciativas e estamos precisando de você.

Existe uma série de coisas que a gente acha que os aposentados e pensionistas precisam ou desejam. Mas, para ter certeza, precisamos ouvir você. E há também um monte de ações que o Sindicato realiza para defender os seus direitos que poderiam ser otimizadas com a ajuda de sua voz experiente.

E, então, você pode nos ajudar? A gente promete que este trabalho conjunto vai ser prazeroso.

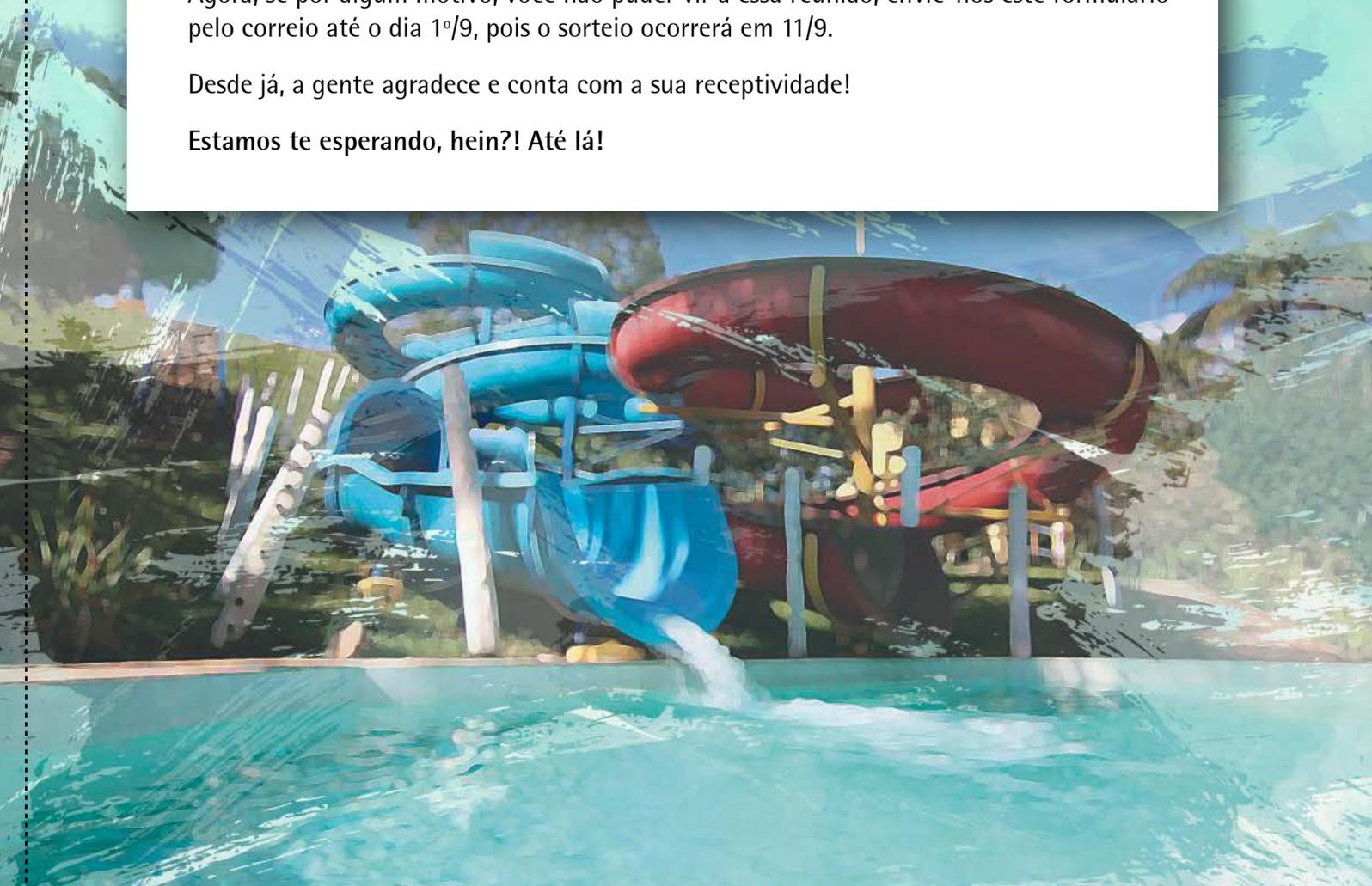
**O primeiro passo** é recortar essa página e responder às perguntas na página seguinte, seja você filiado ou não. Ao fazer isso, você concorre a um fim de semana (duas diárias) no hotel Samba Rio de Pedras, em Itabirito, com direito a um acompanhante.

**O segundo passo** é ligar pra gente no telefone (31) 3213-5247 e confirmar sua presença na próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP). Este convite também é extensivo aos não-filiados. É uma oportunidade de se conhecer melhor o Sindicato. A reunião será no dia 21/8, às 14h30, na sede do Sindicato, na Avenida João Pinheiro, 39, 10º andar, no Centro de Belo Horizonte. A confirmação é importante pra gente saber que vai poder contar com você. Ah! E, por favor, não se esqueça de trazer o formulário respondido.

Agora, se por algum motivo, você não puder vir a essa reunião, envie-nos este formulário pelo correio até o dia 1º/9, pois o sorteio ocorrerá em 11/9.

Desde já, a gente agradece e conta com a sua receptividade!

**Estamos te esperando, hein?! Até lá!**



Responda às perguntas abaixo, escolhendo uma ou mais respostas e acrescentando sugestões nas linhas em branco.

Sou filiado

Ainda não sou filiado

1. O que você gosta de fazer?

Sair com a família

Sair com os amigos

Ir a eventos culturais

Viajar

Fazer atividades ao ar livre

Ler

Assistir a filmes

Fazer compras

Debater política

Assistir a palestras e debates  
sobre temas em geral

Ouvir música

Jogar baralho ou outro jogo

Qual? \_\_\_\_\_

Dançar

Estudar

Praticar esportes

Curtir animais de estimação

Outro(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. O que você deseja ver ou obter nas reuniões do NAP?

Palestras e/ou debates

Informes sindicais e/ou das lutas

Consultoria jurídica

Entretenimento

Bate-papo

Outro(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Qual a maior dificuldade que você tem para comparecer à reunião do núcleo?

A data da reunião

(Toda segunda 2ª feira de cada mês)

Transporte

Não gosto de sair de casa

Não tenho dificuldade e pretendo ir

Outra(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. O que você espera ou acredita que deva ser a principal função do Sindicato?

E do NAP especificamente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Expediente

Coordenador-geral: Wagner Ferreira

Diretor de Aposentados e Pensionistas: Alex Aguiar

Diretor de Comunicação: Robert Wagner França

Coordenadora de Comunicação: Patrícia Brum

Jornalistas: Bruno Carvalho e Laura Zschaber

Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

Av. João Pinheiro, 39 • Sobreloja • Belo Horizonte • MG • Tel.: (31) 3213-5247 • [www.sinjus.org.br](http://www.sinjus.org.br)



**SINJUS MG**