



SINTUFEJUF

JF|GV

FASUBRA

BOLETIM INFORMATIVO DE 1ª



@sintufejuf



facebook/sintufejuf



Setembro / 2022

Nova Medida Provisória pode ser atrativo de golpes contra servidores públicos. Saiba como se proteger:

Recentemente, o presidente Jair Bolsonaro editou uma Medida Provisória que aumenta o valor máximo que pode ser destinado para empréstimos consignados. Com a nova regra, os empréstimos podem consumir até 40% do salário dos servidores públicos, o que antes eram 35%. A assessoria jurídica do SINTUFEJUF alerta que o aumento desta margem pode motivar a aplicação de golpes sobre tais empréstimos, e, portanto, é preciso estar atento a algumas recomendações. **Confira:**

Proteja seus dados pessoais. Nunca informe dados pessoais em telefonemas e mensagens de whatsapp e SMS, com atenção especial para suas senhas!

Uma das fraudes mais comuns consiste em conseguir informações como nome, CPF, RG, endereço e senha para contratar créditos no nome de terceiros, por isso, não facilite o fornecimento desses dados para evitar que haja clonagem.

Cuidado com sites falsos de banco! Interessante também estar atento aos sites dos bancos, inclusive os mais conhecidos, pois é possível que eles sejam clonados. Não acredite, de imediato na logomarca e slogans da empresa, ainda que estes sejam

familiares, pois esses elementos podem ser copiados e reproduzidos de maneira falsa.

Cuidado com boletos de origem duvidosa! Também não pague boletos que tenham chegado até você via e-mail ou correio, sem ter certeza de que contratou o serviço ou produto para o qual serve o documento.

Assim, em caso de dúvida, procure a sede física da instituição financeira em que deseja fazer um empréstimo ou pagamento para esclarecimentos.

Depósito antecipado: não realize nenhum depósito antecipado, pagamento de taxa ou adiantamento de parcelas quando desejar contratar um empréstimo. Os bancos não podem exigir esse tipo de contrapartida!

Cuidado com as ofertas: quando o indivíduo está inadimplente, ou seja, possui “nome sujo”, há necessidade de prestar ainda mais atenção, pois essas pessoas são alvo de fraude, já que tendem a precisar mais de empréstimos.

Por isso, desconfie de ofertas milagrosas e possibilidades de quitação de dívidas muito fáceis, pois há chance de haver golpe.

Não tenha medo, vamos caminhar juntos?

SINTUFEJUF promove atividade de lazer, saúde e bem-estar no Jardim Botânico para Aposentadas(os)



Contato com a natureza contribui para melhora da saúde mental

Com o objetivo de intensificar a aproximação das aposentadas e aposentados com o sindicato, e proporcionar práticas de lazer, saúde e bem-estar, o SINTUFEJUF realiza a primeira atividade “Não tenha medo, vamos caminhar juntos?”. O encontro acontece na manhã do dia 22 de setembro, quinta-feira, no Jardim Botânico, com transporte saindo do sindicato às 08h (Rua Santo Antônio, 309). A programação conta com caminhada orientada, aula de yoga com a técnico-administrativa em educação e enfermeira da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (Cossbe), da UFJF, Fernanda Mazzoni, massagem e fortalecimento com o fisioterapeuta Jardel Trindade, além de um delicioso piquenique! As vagas são limitadas. Para participar, as aposentadas ou aposentados sindicalizados devem se inscrever pelo telefone 3215-7979.

O projeto é desenvolvido através da coordenação de Aposentadas (os), Aposentandas (os) e Pensionistas do

SINTUFEJUF e deverá ser oferecido mensalmente. De acordo com a coordenadora Isabel Cristina Nascimento, a proposta visa reaproximar todos os aposentados com o sindicato e entre eles, possibilitando que revejam seus colegas de trabalho. “Além disso, é uma oportunidade de contato com a natureza, para uma boa qualidade de vida, um momento de prosa, de trocas de experiências”, explica. A coordenadora destaca a atividade também como um momento para praticar o direito de fala, possibilitando, a partir desse contato, um espaço de escuta e diálogo. “Como é dito no chamamento, não tenham medo, apenas venham! Estou muito feliz em poder estar junto com eles e dividir conhecimentos e experiências. Com a ajuda de outras coordenações e também dos trabalhadores do SINTUFEJUF estamos planejando um momento lindo, pensado com muito carinho”, conta.



Evento promove yoga e fisioterapia



Objetivo é promover rodas de escuta e troca

A atividade, que já estava sendo planejada pela coordenação, está em acordo com deliberação do IX Encontro Nacional de Aposentados(as), Aposentandas(as) e Pensionistas da Fasubra realizado nos dias 18, 19 e 20 de agosto. Segundo Isabel, que participou do encontro, durante o evento foi aprovado que a federação ofereça atividades de lazer, orientações de cuidado para redução de acidentes, entre outras atividades para melhoria da qualidade de vida. Porém, é necessário considerar que a pandemia não acabou, e portanto, todo protocolo de segurança deve ser mantido. “Temos que cuidar da saúde fazendo coisas prazerosas”, comenta.

A também coordenadora de Aposentadas (os), Aposentandas (os) e Pensionistas, Célia Gomes vê no evento uma oportunidade de distração, muitas vezes de uma rotina árdua, apesar da aposentadoria, acumulando responsabilidades domésticas e cuidados com a família. “A gente não está sozinho, somos um grupo que, com toda animação e todo gás, busca tentar ajudar as pessoas em momentos difíceis”, afirma. Ela destaca problemas de conjuntura nacional, como a alta inflação que consome cada vez mais os proventos

“A gente não está sozinho, somos um grupo que, com toda animação e todo gás, busca tentar ajudar as pessoas em momentos difíceis”

Célia Gomes - coordenadora

das aposentadas e aposentados, e os problemas de saúde. Contudo, o contato com a natureza, segundo Célia, contribui para a saúde mental. “Estamos na luta e queremos transmitir nossa força e alegria. Nós vamos passar uma manhã mais tranquila. Ainda não tive a oportunidade de conhecer o Jardim Botânico, mas acredito ser maravilhoso!”, afirma.

Conforme a coordenadora geral do SINTUFEJUF, Elaine Bem, a coordenação de Aposentadas (os), Aposentandas (os) e Pensionistas do SINTUFEJUF, tem sido responsável por diversas articulações, propostas e programas com o propósito de levar não apenas para o debate, mas também para a prática, as importantes questões relacionadas com esse público. “A maneira como pensávamos esse momento da vida mudou nos últimos anos, nosso cenário

político tem estado cada vez mais difícil e limitado para que nesta etapa final da vida profissional seja possível ter qualidade de vida e colocar em prática os planos”, opina.

Assim, segundo ela, o SINTUFEJUF tem a preocupação em dar voz a essa categoria e promover atividades como o passeio no

Jardim Botânico, para que, na vivência e no encontro, se estabeleçam em conjunto, um diálogo e construção concreta. “É a nossa base, as coordenações e funcionários do sindicato caminhando juntos para tratar tanto as questões específicas sobre práticas que favoreçam a saúde e bem estar, como o lazer propriamente dito, fazendo passeios com atividades dirigidas, inserção na natureza, rodas de escuta e troca entre essa categoria tão importante. Que estejamos juntos, todos, caminhando sem medo, lutando e também vivendo momentos de leveza na vida”, finaliza.

SINTUFEJUF oferece convênios com planos de saúde e consultórios odontológicos com valores acessíveis à categoria

Com o objetivo de garantir acesso à saúde e bem-estar a todas as sindicalizadas, todos os sindicalizados e seus familiares, o SINTUFEJUF oferece opções de planos de saúde e consultórios odontológicos conveniados. Embora uma das principais bandeiras de luta da entidade seja a defesa do Sistema Único de Saúde (SUS), com as dificuldades de acesso e a falta de investimento dos governantes na saúde pública, o sindicato busca, através dos convênios alternativos de assistência à saúde acessíveis à categoria.

O **PLASC**, por exemplo, cadastrado na Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) oferece tanto serviços ambulatoriais quanto de internação, sendo uma alternativa ao plano contratado pela Universidade Federal de Juiz de Fora ou pelo Instituto Federal Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG). Quando a trabalhadora ou trabalhador rejeita o plano de saúde oferecido pela instituição e opta por outro plano cadastrado na ANS o valor do subsídio oferecido pelo governo federal é depositado junto ao salário, portanto não há perda do benefício.

A rede de benefícios **Samta Paz** oferece serviços ambulatoriais, podendo reunir até cinco dependentes, que não precisam ter qualquer grau de parentesco. Cada dependente tem direito a duas consultas por mês e acesso aos principais exames, como hemograma, raios-x, mamografia, preventivo, ultra-sonografias, endoscopia, etc. A rede também inclui até dez sessões de fisioterapia por ano e descontos em outros procedimentos. As sindicalizadas e os sindicalizados no Sintufejuf têm 50% de desconto na

rede. Para as trabalhadoras e trabalhadores com mais de 49 anos de idade, o convênio do Sintufejuf com a rede de benefícios Samta Paz representa mais de 80% de economia por mês.

Recentemente o SINTUFEJUF firmou convênio com o “**Cartão de Todos**”. Trata-se de um cartão de descontos que além de oferecer consultas com valores acessíveis, permite agregar, com uma taxa única mensal, até oito pessoas (o titular e sete dependentes) sem limite de idade e parentesco. Para utilizar, não é necessário carência. São oferecidos também descontos em estabelecimentos credenciados, gás de cozinha e na fatura de energia. Em Juiz de Fora, a clínica médica que atende ao convênio está localizada na Rua Barão de Cataguases, 132, Santa Helena

O sindicato possui ainda convênio com dentistas. Componente fundamental para a saúde geral dos indivíduos, uma boa saúde bucal diminui o risco de processos inflamatórios e infecciosos crônicos, capazes de provocar diversas doenças, até mesmo do coração, doenças respiratórias, diabetes entre outras. Por isso, além de manter hábitos saudáveis, a visita frequente ao dentista é imprescindível. Recentemente, o sindicato firmou convênio com a clínica geral, periodontista e especialista em extração de siso, a **dentista Viviane Bianca da Silva**. Ela atende na Rua Halfeld 414/1108 (telefone: 98833-7806). Já a **dentista Tauana Giovanoni**, veterana em nosso convênio, é especialista em canal. Ela atende na Rua Olegário Maciel 1585/ 2º andar (telefone: 98808-6186). O convênio com as dentistas possibilita o pagamento com autorização no sindicato.