

AFA

em FOCO

Informativo da Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do BRB

Ano 02
Número 07
Janeiro de 2022

Destaques desta edição

- Falta de atualização de dados cadastrais dificultou créditos de bônus natalino página 2
- Prestação de contas do Natal Solidário..... página 2
- Dia do Aposentado: Apanhado geral sobre controvérsias, angústias e comemoração página 3
- INSS: tabela completa de pagamentos de benefícios em 2022 página 4
- Saúde e meio ambiente: A dieta em que todos ganham..... página 5

Palavra do Presidente

Sempre juntos na caminhada

Existe uma parábola que fala sobre alguém caminhando numa praia. Nos momentos felizes, tal pessoa observa que há dois pares de pegadas na areia, que seriam as pegadas dela e as de Deus, caminhando ao seu lado. Mas que nos momentos difíceis havia apenas um par de pegadas. Ao concluir que eram seus próprios rastros, a pessoa lamenta: "Senhor, nos momentos felizes, estiveste ao meu lado; mas no momentos difíceis, me deixaste caminhar só". Uma voz celestial, então, responde: "Jamais deixei de estar contigo. O par de pegadas que viste na areia era meu, pois nos momentos difíceis te carreguei no colo".

Tal parábola tem por objetivo reforçar a fé dos que acreditam em Deus, quando a fé fraqueja. Mas também pode ser adaptada para fortalecer a sensação de acolhimento para todos, independente de religião.

Você nunca estará só, mesmo nos momentos difíceis, quando participa de uma rede de ajuda mútua.

Embora as redes de proteção mútua não sejam onipresentes e tenham falhas (por se tratar, obviamente, de instâncias humanas e não divinas), espera-se que estejam ao nosso lado sempre que necessário: Previdência e Saúde, por exemplo.

Estamos vivendo momentos difíceis, clamamos por melhor assistência médica, por manutenção das conquistas previdenciárias, por apoio psicológico... Enfim, por direitos sociais pelos quais lutamos tanto, sem que fôssemos carregados no colo, enquanto contribuintes em toda uma jornada laboral.

Desculpe, colega, amigo, amiga. Não há nessas palavras falta de empatia com os menos afortunados, destempero ou falta de esperança. Pelo contrário! Com humildade, dentro das limitações já mencionadas, a mensagem é a de que precisamos continuar sempre caminhando lado a lado, nos ajudando mutuamente a atravessar o período difícil que se prolonga com o recrudescimento da pandemia, quando mais um ano se inicia. Enquanto mantemos a determinação de seguir adiante, desfrutando de direitos conquistados, que também possamos estender a mão para quem precise de ajuda.

Lembre-se, a AFABRB (enquanto entidade que procura "promover iniciativas que fomentem a participação dos associados na defesa de seus direitos", como diz nosso Estatuto, no Capítulo I, Alínea VI), estará sempre à disposição dos regibancários aposentados, nas demandas pertinentes aos objetivos estatutários, que podem ser conferidos na íntegra no site da Associação,

diretamente no link www.afabrb.org.br/afabrb/atuacao/.

Aproveitando o gancho em defesa dos direitos dos associados (também dos regibancários aposentados em geral e, por extensão, dos idosos) trouxemos para a primeira página deste número do AFA EM FOCO dois anúncios (veja abaixo) que repetimos há bastante tempo, mas que (a pedido de alguns associados) ganham mais destaque: **CENTRAL JUDICIAL DO IDOSO** (serviço de utilidade pública do TJDF) e **PLANTÃO JURÍDICO DA AFABRB**. Anote os contatos na sua agenda. É bom tê-los sempre à mão!

Continue se cuidando para vencermos a pandemia em 2022. Mais do que metaforicamente ou no apoio jurídico e palavras de esperanças, precisamos nos encontrar e confraternizar pessoalmente, assim que os eventos sócio culturais puderem ser promovidos de forma segura para nossa saúde.

Saudações!

CENTRAL JUDICIAL DO IDOSO

A Central Judicial do Idoso é um serviço interdisciplinar destinado à pessoa idosa do Distrito Federal que tenha seus direitos ameaçados ou violados e que necessite de orientação e atendimento na esfera da Justiça.

Contatos por telefone:
(61) 3103-7609 / 3103-7612 / 3103-7621

Contato por e-mail: centraljudicialdodoso@tjdft.jus.br

Horário de funcionamento: 12h às 19h

Horário de atendimento ao público: 12h às 18h.



PLANTÃO JURÍDICO DA AFABRB

A advogada Dra. FERNANDA R. ALVES FERREIRA está atendendo por videoconferência: WhatsApp (61)8425-8881. Disponível, também atendimento via e-mail: fernanda.advdf@yahoo.com.br. Por conta da pandemia, o atendimento presencial continua suspenso.



Observação: Informamos que a AFABRB participa somente como mediadora entre seus associados e a advogada, não arcando, portanto, com nenhum custo financeiro decorrente de demandas ou acordos judiciais, como consta dos termos do contrato existente.

Espaço do Associado

Prata da Casa

Você escreve crônicas e poesias? Toca algum instrumento, canta, faz artesanato? Tem algum projeto cultural ou social? **Estamos à disposição para divulgar o trabalho do Associado AFABRB**, contar a sua história ou a de algum colega que você quiser homenagear. Você também pode anunciar produtos e serviços comerciais, **gratuitamente**, neste espaço. **Contatos: (61) 3245-6876 / 3345-0490.**

Aluguel de apartamento no Guará

QI 8 do Guará I, recém-reformado, estado de novo, piso em porcelanato, 2 quartos, 2 banheiros, vazado. Valor do aluguel: R\$ 1.300,00. Contato pelo fone: (61) 999728453.

Vendo linda chácara de 60.000m²

Toda reformada, com casa, salão de festas, churrasqueira, piscina aquecida, curral, pomar, córrego, etc. Próxima a Luziânia. Contato: (61) 99654-5939 e (61) 3536-6229 – ESTER DO AMARAL POSSELT.

Moda Minas Miss

Moda feminina e acessórios. Loja no Guará, QI 11, conjunto W, loja 3, Guará I. Contatos por telefone: 3382-5842 e 98148-3941 (WhatsApp). Instagram: @lojaminamiss. Facebook: facebook.com/lojaminamiss

Aluguel de salão de festas

Torne sua festa ou encontros mais bonito ainda. Faça no Espaço do Cerrado. Aqui, tudo é bonito e aconchegante. É gostoso e bem diferente. Salão de Festas – Espaço do Cerrado fica aqui, na Rua 16, Chácara 472, Lago Oeste – DF. Veja o site: www.espacodocerrado.com. Contatos com Elizabeth Borges de Farias pelos telefones (61) 9.9988-0712 / 9.9655-3232 / 3368-3665.

Máscaras artesanais

Nosso **ENCONTRO COM ARTE** segue suspenso por causa da pandemia do novo coronavírus. De casa e com saudades dos encontros mensais, **a professora Luzia Águida continua produzindo máscaras de proteção**. Os pedidos dos novos modelos podem ser feitos pelo WhatsApp (61) 99552-9882.

Biblioteca AFABRB

Lembramos também que, por motivo de mudança provisória da sede da AFABRB para o Edifício Brasília (localizado no Setor Bancário Sul, assunto já divulgado nos diversos meios de comunicação da Associação), nossa biblioteca permanece desativada por período indeterminado.

Galeria de fotos

Aguardamos e contamos com a adesão de todos vocês, por se tratar de algo muito importante para todos nós. As imagens recebidas serão postadas no site da Associação, no qual você já pode conferir algumas fotos nos eventos da AFA. Contatos: e-mail: afabrb@gmail.com – Fones: (61) 3245-6876 / 3345-0490.

Falta de atualização de dados cadastrais dificultou créditos de bônus natalino

Caros colegas, por ocasião do crédito do **Abono de Natal** em 2021 (R\$ 160,00 em conta de cada associado), **a AFA se depa-rou com sérias dificuldades para efetuar o referido crédito, porquanto muitos filiados não tinham conta no BRB e sim em outros bancos**. E ainda, muitos dos que tinham conta no BRB estavam com seus dados desatualizados, inclusive a própria conta bancária, razão por que tivemos certos impecilhos para efetivar o crédito.

DESTA FORMA, Solicitamos, encarecidamente, a todos os colegas associados que atualizem seus dados junto à AFABRB: endereço, e-mail, telefones, whatsapp, assim como façam atualizações de seus dados/conta bancária etc., junto às agências do BRB, onde mantenham registros.

Para atualizar o seu cadastro e facilitar a comunicação com a AFABRB, entre em contato com a Associação pelo e-mail afabrb@gmail.com ou pelos telefones (61) 3345-0490 / 3245-6876.

Aproveitamos a ocasião para pedir, também, que colabore com a campanha para atrair novos associados: Caro colega, traga um aposentado do BRB para filiar-se a esta casa! Atualmente a AFA tem 63% de representatividade em relação ao quadro de aposentados do Banco; Portanto, 37% ainda não se associaram. Então, vamos trazê-los ao nosso convívio. Conversemos com eles e lhes mostremos as importantes vantagens em tornarem associados.

Juntos e conectados somos mais fortes na defesa dos interesses comuns!

Aniversariantes de Fevereiro

01/02

ALINO DONIZETTI DE QUEIROZ
ANTONIO CLAUDIO FARIA MARTINS
HILDA MARIA DA SILVA
JOSÉ OSVALDO RODRIGUES VIEIRA
JOSMIR JOSE BRAZ
LAURO DA SILVA DE AQUINO
LEILA APARECIDA DE J ALEXANDRE
MILVA VELLOSO CASTELO BRANCO

02/02

ELI MOREIRA SOARES
JOSÉ JOBERTO GOMES
SINDIVAL PEREIRA DO NASCIMENTO
03/02

04/02

ASTECLIDES FERREIRA DIAS
05/02

06/02

GERALDO MAJELLA DE RESENDE
MÁRCIA MOREIRA LEITE
07/02

08/02

JOÃO DUMAS FERNANDES
JUAREZ BARBOSA DE FRANÇA E SILVA
09/02

10/02

JANDIR DE MOURA RIBEIRO JUNIOR
JUCINEIA LIMA TAVARES
11/02

12/02

BILIZARIO PEREIRA DE LACERDA
CARLOS OTONI SACRAMENTO DE MIRANDA
JOÃO AFONSO GUERRA
JOSÉ CRISTOVÃO DE SOUZA
13/02

14/02

ALBERTO RIVERA TAULY
IONE TAVARES CORREIA
15/02

16/02

CLISTENES MAGALHAES CARVALHO
NILMAR DE FREITAS BADU
17/02

18/02

MARIA DO CARMO BITTENCOURT
19/02

20/02

ORLANDO ELOY ALVES DIAS FILHO
21/02

22/02

ALIOMAR CARVALHO DE JESUS
23/02

24/02

ELIANE MARIA OLIVEIRA MARRARA
ELZA MARIA BRAVIM EURICH
HENRIQUE EDUARDO ROMANO
25/02

26/02

CYNTHIA VIEIRA FERREIRA DE FREITAS
GERALDO SOARES DE MOURA E SILVA
JOÃO BOSCO GUIMARAES
JOSÉ MARIA LIMA VIEIRA
27/02

28/02

ELMA MARIA DE LOURDES CALDAS
29/02

30/02

MARIA DAS GRAÇAS ESTRELA
NILZA BISPO DE JESUS
RICARDO SÉRGIO PEREIRA
EDSON FIRMINO LIMA

19/02

CÂNDIDA MARIA NASSAU FERREIRA
MARCUS ALENCAR DE ARAUJO
20/02

21/02

CÉLIA REGINA MUSIALOWSKI CHAVES
EDUARDO ZACARIAS NETO
JOÃO ANDRÉ CORREA
22/02

23/02

LOANA DE SOUZA SOARES
REBECA RIBEIRO FIALHO
VALDIR ANDRADE
24/02

25/02

MARIA EMÍLIA R. DA CUNHA VIANA
MARIA HOLLERBACH LIMA
26/02

27/02

AGOSTINHO XAVIER DE LIMA
ANA MARIA DE SALES
ELIAS JOSÉ PEREIRA DE SOUSA FILHO
28/02

29/02

DERCILIO GOMES RORIZ
VIRGÍNIA GOMES PEDRA
30/02

31/02

MARIA DE FÁTIMA DE ALMEIDA GÓES
NILTON FIGUEIREDO DE SOUZA



Atenção, Associado!

AFABRB presenteia um Aniversariante todo mês

O valor do vale-brinde é de R\$ 200,00 (duzentos reais). Em janeiro o sorteado foi **EDUARDES LUIS MOURA MENDES**, aniversariante do dia 14.

Prestação de contas: CAMPANHA NATAL SOLIDÁRIO 2021

A Regius informou em seus canais de comunicação que, no dia 30 de dezembro, foram entregues na Cidade Estrutural as doações de nossa campanha Natal Solidário. A campanha foi feita em parceria com AFABRB e Saúde BRB, resultando na aquisição 132 cestas básicas e arrecadação de 10 cestas básicas e sacolas de roupas e calçados. Participaram da entrega representantes da AFA (Eduardo e Luiz de Oliveira), REGIUS (Sandro) e Saúde BRB (Francisco e Maria Helena). Ao todo, arrecadamos R\$7.270,00! Agradecemos a todos que doaram!



Entre Aspas

Controvérsias e angústias relacionadas às mudanças nas regras para aposentadoria

24 de janeiro é o Dia do Aposentado.

Neste ano de 2022, muitas associações de aposentados e sindicatos perguntaram em seus canais de informações: **“O que temos para comemorar?”**. Uma entidade do Rio de Janeiro foi enfática: **“Já são cinco anos sem reajuste salarial para trabalhadores(as) do serviço público. Entre eles estão aposentados(as) que, em sua grande maioria, são arrimo das famílias. Situação que foi agravada com a pandemia de Covid-19 e deixou um rastro de destruição com perdas de entes queridos, desemprego de filhos e netos. Com isso foram agravadas também as violências contra as pessoas idosas, sendo a econômica a mais grave, seguida das seguintes: física, psicológica, social, patrimonial, racial, homofóbica, religiosa, de gênero, além do abandono. Idosos(as) ainda servem de chacota para piadistas, que ganham a vida menosprezando sentimentos dessa camada da população. É o idadismo, mal presente na sociedade, que pensa ser a juventude eterna, e as pessoas 60+ descartáveis.”** (*Sintufirj, publicação na internet em 18/01/2022*)

Abaixo, reproduzimos matéria do *Correio Braziliense*, postada no dia 03/01/2022 com o título: **“Quais são as principais mudanças nas aposentadorias em 2022?”**

“Com a reforma da Previdência, novas regras automáticas de transição foram estabelecidas. Quem está prestes a se aposentar precisa estar atento. A reforma da Previdência estabeleceu regras automáticas de transição, que mudam a concessão de benefícios a cada ano.

A pontuação para a aposentadoria por tempo de contribuição e por idade sofreu alterações. Confira abaixo as mudanças que começam a vigorar neste ano.

Aposentadoria por idade

A regra de transição estabelece o acréscimo de seis meses a cada ano para as mulheres, até chegar a 62 anos em 2023. Na promulgação da reforma da Previdência, em novembro de 2019, a idade mínima estava em 60 anos, passando para 60 anos e meio em janeiro de 2020. Em janeiro de 2021, a idade mínima para aposentadoria das mulheres aumentou para 61 anos. Agora, está em 61 anos e meio em 2022.

Para homens, a idade mínima está fixada em 65 anos desde 2019. Para ambos os sexos, o tempo mínimo de contribuição exigido está em 15 anos.

Aposentadoria por tempo de contribuição

A reforma da Previdência estabeleceu quatro regras de transição, das quais duas previram modificações na virada de 2021 para 2022. Na primeira regra, que estabelece um cronograma de transição para a regra 86/96, a pontuação composta pela soma da idade e dos anos de



contribuição subiu em janeiro: para 89 pontos (mulheres) e 99 pontos (homens).

Na segunda regra, que prevê idade mínima mais baixa para quem tem longo tempo de contribuição, a idade mínima para requerer o benefício passou para 57 anos e meio (mulheres) e 62 anos e meio (homens). A reforma da Previdência acrescenta seis meses às idades mínimas a cada ano até atingirem 62 anos (mulheres) e 65 anos (homens) em 2031. Nos dois casos, o tempo mínimo de contribuição exigido é de 30 anos para as mulheres e 35 anos para homens.

Pensão por morte

Depois de mudar em 2021, o tempo de recebimento do benefício ficará inalterado em 2022. Segundo a Lei 13.135, de 2015, a cada três anos, um ano é acrescido nas faixas etárias estabelecidas por portaria do governo federal editada em 2015. Como a última alteração ocorreu em 2021, as idades mínimas dos pensionistas só voltarão a aumentar em 2024.

Atualmente, o pensionista com menos de 22 anos de idade receberá a pensão por até três anos. O intervalo sobe para seis anos para pensionistas de 22 a 27 anos, 10 anos para pensionistas de 28 a 30 anos, 15 anos para pensionistas de 31 a 41 anos e 20 anos para pensionistas de 42 a 44 anos. Somente a partir de 45 anos, a pensão passa a ser vitalícia.

A medida vale para os novos pensionistas. Beneficiários antigos estão com direito adquirido”.

A AFABRB, na condição de entidade de caráter associativo, sente-se no dever de expressar ideias e sentimentos de interesse geral. Assim, em certas ocasiões, pretende despertar em seus associados aquele velho e salutar sentimento de indignação e até de revolta! Destarte, vez por outra, ela divulga no AFA EM FOCO matérias já publicadas na mídia – aquelas pontuais, de oportunidade.

Em pauta

AFABRB mantém imparcialidade político-partidária e prioriza respeito à consciência cidadã

Alguns colegas, associados da AFA, têm feito abordagens acerca da neutralidade da Associação em tratar assuntos ou temas de interesses gerais, que podem repercutir na comunidade local.

Neste sentido, temos a informar que a AFABRB sempre manteve e manterá a devida neutralidade em todos os assuntos divulgados por seus meios de comunicação (AFA EM FOCO, E-MAIL e WHATSAPP), não demonstrando, portanto, qualquer tendência de ativismo nem viés de cunho político-partidário, religioso, de etnia, racismo, homofobia, exclusão social etc.

Ressaltando, porém, o espírito de cidadania vivenciado por seus filiados, em algumas ocasiões, ainda que raras, esta Associação tem expressado certa indignação quanto a assuntos de interesse geral, mantendo postura genérica, sem ataques ou agressões a autoridades, instituições nem pessoais.

Outrossim, a AFA guarda espaço em seu informativo mensal “AFA EM FOCO”, o qual vem sendo sempre ocupado por transcrição fiel de matérias já publicadas em jornais e revistas locais e nacionais, quando as mesmas abordam interesse coletivo de grande importância, principalmente.

Importante é mencionar que todo associado desta instituição pode, a qualquer tempo, apresentar temas ou opiniões pessoais, sempre por escrito, com o intuito de divulgação no AFA EM FOCO. Neste caso, os temas de interesse do filiado, devem ser enviados à AFA, já desenvolvidos, porquanto resguardamos o estilo e inteireza do conteúdo, detalhes etc, na forma em que forem apresentados.

Tais artigos, matérias, deverão ser enviados por e-mail (afabrb@gmail.com) ou entregues pessoalmente em suas instalações.

Saudações a todos!

Comemoração e reflexão no Dia do Aposentado

“Bora ser feliz que a vida é agora!”, com mote positivo e apresentação do ator e humorista Nelson Freitas, além de diversas participações com informações importantes para os assistidos, a **Regius** promoveu no dia 23 de janeiro um programa com transmissão pelo canal da entidade no *Youtube*, a fim de comemorar o **Dia do Aposentado 2022**.

Mesmo diante de todas as agruras atuais, o nosso dia jamais deverá ser ignorado. Deve sim, ser comemorado e também servir de reflexão. Durante a transmissão da **Regius** em comemoração ao **Dia do Aposentado**, o Presidente da **AFABRB**, Luiz de Oliveira, mandou mensagem direcionada a todos os regiobancários, conclamando à união em defesa dos direitos adquiridos: **“Os ativos de hoje são os aposentados de amanhã. Em nome da AFA eu os cumprimento. Nós somos um grupo muito importante e muito completo.”**

Confira o conteúdo completo da transmissão no canal da **Regius** (ou reveja) pelo *link*: www.youtube.com/watch?v=NiBcoWUyqeM

INSS divulga todas as datas para pagamento de aposentados e pensionistas durante 2022

Os aposentados, pensionistas e segurados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) conseguem saber a data de pagamento de seus benefícios ao longo deste ano de acordo com calendário divulgado pelo INSS. Ao todo, são mais de 36 milhões de beneficiários, segundo o instituto.

A ordem dos depósitos não sofreu alterações em relação aos anos anteriores. As pessoas que ganham benefícios de até um salário mínimo recebem primeiro, e terão o valor de janeiro, por exemplo, depositado entre 25 de janeiro e 7 de fevereiro. Já as pessoas com renda mensal acima de um salário mínimo terão os pagamentos a partir de 1º de fevereiro.

Para os que passaram a receber benefícios recentemente, o INSS informa que a data de pagamento depende do número final do cartão do benefício. **ATENÇÃO:** O segurado deve desconsiderar o último dígito, que aparece após o traço, pois a data de pagamento depende do número final do cartão do benefício, antes do traço.

Aqueles que recebem seus benefícios há mais tempo não verão nenhuma mudança, e continuarão com o valor depositado nas datas de sempre.

Benefícios até 01 salário mínimo

FINAL	DEZ 2021	JAN 2022	FEV 2022	MAR 2022	ABR 2022	MAI 2022	JUN 2022	JUL 2022	AGO 2022	SET 2022	OUT 2022	NOV 2022	DEZ 2022
1	23/dez	25/jan	21/fev	25/mar	25/abr	25/mai	24/jun	25/jul	25/ago	26/set	25/out	24/nov	23/dez
2	27/dez	26/jan	22/fev	28/mar	26/abr	26/mai	27/jun	26/jul	26/ago	27/set	26/out	25/nov	26/dez
3	28/dez	27/jan	23/fev	29/mar	27/abr	27/mai	28/jun	27/jul	29/ago	28/set	27/out	28/nov	27/dez
4	29/dez	28/jan	24/fev	30/mar	28/abr	30/mai	29/jun	28/jul	30/ago	29/set	28/out	29/nov	28/dez
5	30/dez	31/jan	25/fev	31/mar	29/abr	31/mai	30/jun	29/jul	31/ago	30/set	31/out	30/nov	29/dez
6	03/jan	01/fev	03/mar	01/abr	02/mai	01/jun	01/jul	01/ago	01/set	03/out	01/nov	01/dez	02/jan
7	04/jan	02/fev	04/mar	04/abr	03/mai	02/jun	04/jul	02/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	03/jan
8	05/jan	03/fev	07/mar	05/abr	04/mai	03/jun	05/jul	03/ago	05/set	05/out	04/nov	05/dez	04/jan
9	06/jan	04/fev	08/mar	06/abr	05/mai	06/jun	06/jul	04/ago	06/set	06/out	07/nov	06/dez	05/jan
0	07/jan	07/fev	09/mar	07/abr	06/mai	07/jun	07/jul	05/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	06/jan

Benefícios acima de 01 salário mínimo

FINAL	DEZ 2021	JAN 2022	FEV 2022	MAR 2022	ABR 2022	MAI 2022	JUN 2022	JUL 2022	AGO 2022	SET 2022	OUT 2022	NOV 2022	DEZ 2022
1 e 6	03/jan	01/fev	03/mar	01/abr	02/mai	01/jun	01/jul	01/ago	01/set	03/out	01/nov	01/dez	02/jan
2 e 7	04/jan	02/fev	04/mar	04/abr	03/mai	02/jun	04/jul	02/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	03/jan
3 e 8	05/jan	03/fev	07/mar	05/abr	04/mai	03/jun	05/jul	03/ago	05/set	05/out	04/nov	05/dez	04/jan
4 e 9	06/jan	04/fev	08/mar	06/abr	05/mai	06/jun	06/jul	04/ago	06/set	06/out	07/nov	06/dez	05/jan
5 e 0	07/jan	07/fev	09/mar	07/abr	06/mai	07/jun	07/jul	05/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	06/jan

Crédito consignado INSS - Banco de Brasília

Linha de crédito destinada aos aposentados e pensionistas que recebem o benefício do INSS pelo BRB, com taxas especiais e até 84 meses para pagar, com até 60 dias de carência para 1ª parcela. Para contratar o BRB Consignado INSS basta dirigir-se a qualquer ponto de atendimento com o último contracheque. Outras informações: <https://novo.brb.com.br/para-voce/emprestimos-e-financiamentos/credito-consignado/brb-consignado-inss>

Reajuste dos benefícios dos assistidos Regius



Conforme noticiado no AFA EM FOCO de dezembro/2021, o reajuste dos benefícios pagos aos assistidos Regius no mês de janeiro/2022 foi de 10,74%.

Lembramos que aqueles que se aposentaram no decorrer de 2021 terão seus reajustes proporcionais ao tempo de aposentadoria.

Educação financeira e previdenciária



Utilize o **Ensino à Distância Regius**, que oferece aos participantes cursos completos contendo informações e orientações para uma vida financeira saudável e para o desenvolvimento de uma cultura previdenciária de longo prazo. Para acessar a plataforma, entre no site ead.regius.org.br e informe o seu número de usuário e senha.

Proteja o seu patrimônio

- Automóvel
- Vida
- Residência
- Condomínio

Aposentados e servidores ativos do BRB têm atendimento e desconto especiais

CORRETORA SEGUROS BRB

SGAS 902 - Bloco A - Sala 53 - Edifício Athenas
Central de atendimento: (61) 3314-1279 e 3962-2215
Cotação on-line: www.segurosbrb.com.br

Saúde e Meio Ambiente

A dieta em que todos ganham

Especialistas em saúde e sustentabilidade definem o regime alimentar que faz bem aos adeptos e ao meio ambiente.

“Para muitas pessoas, o início do ano é a ocasião ideal para mudar hábitos, incluindo os alimentares. Segundo um artigo da Universidade de Lund, na Suécia, é possível adotar, com sucesso, uma dieta que, além de fazer bem ao organismo, favorece o meio ambiente. No estudo, os pesquisadores testaram um regime elaborado pela Comissão Lancet, um grupo internacional formado por 37 especialistas em saúde e em sustentabilidade de 16 países que, com base em evidências científicas, determinou os componentes ideais das refeições. A ideia é oferecer uma opção saudável, agrida menos os recursos naturais e emita menos gases de efeito estufa.

“[...] A dieta tem como meta a ingestão diária de diferentes tipos de alimentos, sendo que a base da pirâmide é composta por uma grande quantidade de grãos integrais, vegetais, frutas, nozes, sementes e leguminosas (ervilhas, feijões e lentilhas). Por outro lado, o consumo de carne, açúcar e gordura saturada é significativamente mais baixo, em comparação ao padrão tradicional da dieta ocidental.

“A preocupação dos elaboradores da dieta é garantir uma alimentação saudável e suficiente para 10 bilhões de pessoas, população estimada para 2050, em um mundo com recursos cada vez mais escassos devido à exploração predatória. Os relatórios da Comissão Lancet – o primeiro foi publicado em 2019, e o mais recente, no mês passado – levam em consideração seis áreas associadas à produção sustentável: impacto climático, uso da água, respeito à biodiversidade, uso de fósforo e nitrogênio, e acidificação do solo.

“Segundo os pesquisadores, a agricultura ocupa, hoje, quase de 40% da cobertura terrestre global. A produção de alimentos é responsável por 30% das emissões de gases de efeito estufa e 70% da água. “A conversão da terra para produção alimentar é o mais importante fator individual da perda de biodiversidade”, aponta o relatório de 2021.

“Fome X obesidade – Além disso, os cientistas destacam que, globalmente, mais de 820 milhões de pessoas passam fome, ao mesmo tempo em que o mundo registra um aumento nos casos de sobrepeso e obesidade. Atualmente, 2 bilhões de adultos estão com IMC acima do considerado saudável, sendo que doenças crônicas associadas a alimentação, como diabetes, câncer, problemas cardiovasculares, estão entre as principais causas de óbito mundiais. Com base em dados sobre



saúde humana e ambiental, os integrantes da Comissão Lancet fazem sugestões, como adotar plantas como fonte de proteína (consumo de, ao menos, 125g de feijões, lentilhas, e ervilhas e nozes, ou de legumes por dia) e reduzir a ingestão de carne (não mais que 98g porco, boi ou cordeiro, menos de 203g de aves e de 196 de peixe por semana). Os cientistas também recomendam a moderação, para evitar desperdício e excesso de peso, o consumo de produtos com selo de sustentabilidade e o preparo dos alimentos em casa, entre outros.

“A produção global de alimentos ameaça a estabilidade climática e a resiliência dos ecossistemas. Constitui o maior impulsionador individual da degradação ambiental e da transgressão das fronteiras planetárias, destaca Johan Rockström, cientista do Instituto Potsdam de Pesquisas sobre o Impacto Climático & Centro de Resiliência de Estocolmo, integrante da Comissão Lancet. “No conjunto, o resultado é desastroso. “É urgentemente necessária uma transformação radical do sistema alimentar global”. [...].

A nutricionista Renata Monteiro, professora da Universidade de Brasília (UnB) e conselheira do Conselho Nacional de Nutrição, observa que a adoção de uma dieta adequada à saúde humana e ao planeta não pode ser considerada uma responsabilidade única individual. “A indústria investe bilhões de reais por ano e tem garantida a fala nos diversos espaços de negociação, tanto no Legislativo quanto no Executivo. Muitas vezes, a sociedade civil e os pesquisadores, sem conflito de interesse, pouco acessam os espaços decisórios e oferecem o conhecimento, portanto sem a possibilidade de participarem ativamente, por falta de recursos, cada vez mais escassos, para a ciência”, diz. [...].

(Fonte: Correio Braziliense, Caderno Saúde, de 09.01.2022).

Agendamento para consultas personalizadas e seguras

Na **Clínica Saúde BRB** temos excelente serviço, ótimo atendimento e profissionais de primeira linha na área de saúde e medicina: psiquiatras, geriatras, ginecologistas, urologistas, cardiologistas, médicos de família, clínicos gerais, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, nutricionistas. O serviço é personalizado, do acolhimento ao cuidado e, caso necessário, encaminhamento a especialistas credenciados. Para utilizar os serviços, é necessário se inscrever em algum programa preventivo ofertado pelas Patrocinadoras.

O atendimento presencial havia sido retomado, porém, com o recrudescimento da pandemia da Covid-19, suspendeu novamente este tipo de atendimento, voltando, em primeiro caso, o atendimento virtual ou por telefone. Diante da necessidade de comparecimento, é **importante que o interessado tenha informações antecipadas para o agendamento.**

A Clínica (localizada na SGAS 902, Edifício Athenas, Entrada A, Sala 215) está funcionando de 2ª a 6ª feira das 7h30 às 21h, e em horário especial nos fins de semana, temporariamente, das 8h às 13h.

Teleconsultas:

(61) 3029-6363;

(61) 3029-6353;

(61) 3029-6352

QUEM DOA SANGUE TAMBÉM DOA VIDA

Informe-se sobre o hemocentro mais próximo a você

Telefone para acionar o Vida UTI - Móvel:



(61) 3248-3030

Cartão digital da Cassi

Baixe o APP SAÚDE BRB na loja de aplicativo própria para o seu dispositivo (smartphone ou tablet); Faça o login (usuário e senha); **Selecione a opção Menu Plano e siga o passo a passo.**

Acompanhando os Nossos Investimentos

QUADRO RESUMO - BOLETIM REGIUS EM NÚMEROS Novembro/2021

Plano	Patrimônio	Rentabilidade		Desempenho no ano (Comparado à meta/benchmark do Plano)	Meta/Benchmark
		No mês	No ano		
Plano BD-01	2.466.511.213	1,65	10,34	71,82	IPCA + 4,70% a.a
Plano CD-02	78.312.807	2,30	4,59	33,52	IPCA + 4,00% a.a
Plano CV-03	523.448.747	1,88	7,20	52,56	IPCA + 4,00% a.a
Plano CD-Metrô-DF	69.104.819	1,94	4,59	33,50	IPCA + 4,00% a.a
Plano CD-05	9.779.509	2,71	(0,23)	(1,66)	IPCA + 4,00% a.a
BrasíliaPrev	174.891	0,72	3,42	24,97	IPCA + 4,00% a.a
PGA	82.214.381	1,91	10,59	77,33	IPCA + 4,00% a.a

Patrimônio Consolidado: R\$ 3.229.546.367

Deficit do mês de novembro/2021: R\$ (3.148.080)

Deficit acumulado até novembro/2021: R\$ (127.485.547)

Para obter informações, mais detalhadas e conhecer a carteira de investimentos, basta acessar o site www.regius.org.br, bem como o e-mail relacionamento@org.br, e verificar a situação de cada Plano de Benefícios e de gestão administrativa (PGA). Vale a pena conferir!

SITUAÇÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA DA AFABRB (em R\$1,00)

ESPECIFICAÇÃO	Setembro/2021	Outubro/2021
1. Saldo em Caixa	1.309	1.149
2. Saldo em Conta Corrente	1.143.752	1.157.449
3. Saldo em Aplicações Financeiras	807.445	851.588
3.1. Aplicação em CDB/RDB – BRB	336.307	305.911
3.2. Aplicação em FIF Federal Investimento/BRB	336.307	545.677
4. Imóvel	677.392	677.392
4.1. Sala 151. Ed. Barão do Rio Branco	362.268	362.268
4.2. Sala 121 e garagem nº 59 - Edifício Athenas	315.124	315.124
TOTAL	1.825.228	2.687.628

NOTA: Os dados constantes desta demonstração foram extraídos dos balancetes de setembro e outubro/2021.

APLICAÇÕES FINANCEIRAS DA AFABRB (em R\$1,00)

CDB/RDB	Saldo	Rendimento do mês	Rendimento Acumulado
Novembro/2021	895.404,54	5.316,73	16.904,54
Dezembro/2021	895.404,54	5.316,73	16.904,54

FUNDOS - Dezembro/ 21 Rentabilidade - Taxa mensal (%)

-FUNDO: 33 BRB SIMPLES TESOIRO FIC FIRF L CNPJ: 07351138000184COTA ANTERIOR: 4,003783285 - COTA ATUAL: 4,017823915 – RENTABILIDADE: 0,67
 - FUNDO: 40 BRB CAPITAL FIC FIRF LP CNPJ: 10859917000108COTA ANTERIOR: 2,682247541 - COTA ATUAL: 2,693583848 - RENTABILIDADE: 0,74

AFA EM FOCO - Informativo Interno da Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do BRB (AFABRB) - Tiragem: 650 exemplares

Conselho Deliberativo:

Dorival Fernandes Rodrigues – Presidente
 Eduardo Zacarias Neto – Vice-Presidente
 Edson Firmino Lima
 Luiz de Oliveira
 José César Ferreira Rebouças

Conselho Fiscal:

Luiz de França Neto – Presidente
 Eliomar dos Santos Lacerda
 Rute de Jesus Caixeta

Diretoria

Luiz de Oliveira – Presidente
 Raimundo Nonato Martins – Diretor de Comunicação e Promoção Social
 – Maria de Lourdes Kruchak - Encarregada Administrativa
 – Laura Kruchak Barros - Auxiliar Administrativa)

Diagramação:

Tomaz André da Rocha RP 2829-1993 SRTE/DF - Artefato (61 98534-0500)

Contatos com a AFABRB

SBS Quadra 1, Bloco E, Edifício Brasília - Térreo (antigo CEMUT)

Atenção! Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 09 às 18 horas.

Fones: (61) 3245-6876 e 3345-0490

WhatsApp: (61) 99638-0736

Site: www.afabrb.org / E-mail: afabrb@gmail.com