



# AEAMG *em foco*

## *Retrospectiva 2025*



# AEAMG: uma associação que cresce, acolhe e se *reinventa*

#### SAÚDE CAIXA

Eleições do Conselho de Usuários do Saúde CAIXA

#### INTERIOR

AEA Itinerante percorre MG e fortalece o vínculo com os associados

#### GESTÃO

Sede ampliada e moderna marca um novo capítulo para a AEAMG

#### INSPIRANDO GENTE

Atividades que conectam, fortalecem e transformam



# Editorial

## 2025, um ano de muita intensidade!

*E num piscar de olhos, chegamos ao final de 2025. Mas como explicar a passagem tão rápida do tempo?*



**N**a mitologia grega, **Chronos** representava a personificação do tempo eterno e imortal, o tempo cronológico, ou sequencial, que pode ser medido, com um princípio e um fim; é o tempo do relógio, dos prazos, do controle.

**Kairós** referia-se a um momento indeterminado no tempo, em que algo especial acontece, o tempo da oportunidade, da qualidade e do equilíbrio.

No cinema, **Chaplin** immortalizou-se em **Tempos Modernos...** Na literatura, **Érico Veríssimo** eternizou o seu “O Tempo e o vento” ... Na música, muitos cantaram o Tempo: **Gil, Pato Fu, Cazuza, Lulu Santos, Renato Russo, Ivan Lins e Nana Caymmi...** e muitos outros.

E nós da AEAMG tivemos significativos avanços. Acompanhamos de perto e atuamos naquilo que nos é possível, junto à FUNCEF e CAIXA, mais especificamente sobre Saúde CAIXA. Promovemos encontros e reencontros em BH e em nosso inte-

rior, representando uma categoria que contribuiu muito e que ainda pode contribuir mais pelo desenvolvimento de nossa sociedade.

Entregamos a vocês, nossos associados, uma sede ampliada, moderna, elegante e principalmente acolhedora. Um novo espaço pensado e dedicado a cada um de vocês.

Somos voluntários, com missão e propósitos claros; tivemos coragem, esforço e dedicação, defendendo e enfrentando os desafios que nos foram impostos.

Realizamos e conquistamos!

Que o Ano Novo nos reserve boas novas e que possamos seguir juntos nos propósitos do associativismo!

**Boas Festas!**

**Maria Lúcia Araújo Rabelo de Almeida**  
Presidente AEAMG

Expediente

AEAMG EM FOCO • ano 3, nº 12, dezembro de 2025, edição especial e retrospectiva

**DIRETORIA EXECUTIVA:** Presidente: Maria Lúcia Araújo Rabelo de Almeida; Vice-Presidente: José Flávio do Valle Araújo; Diretora de Comunicação e Marketing: Adriana Marinho de Almeida Couto; Diretora Administrativa: Cláudia Queiroga Amaral Zica; Diretor de Finanças: Marcelo Magno Rodrigues Barbosa; Diretora de Esportes e Lazer: Maria Aparecida Benjamim Botelho Silva; Diretora de Expansão: Edênia do Amparo Fernandes Lopes; Diretora Sociocultural: Márcia Guimarães Guedes. **CONSELHO FISCAL:** Presidente: Euler de Almeida Araújo. Vice-presidente: Ângela Rosa Borges; Secretária: Maria Lúcia Alves Machado. Suplentes: Carlos Antônio Apolônio de Vasconcelos; Sônia Torres de Carvalho; Shirley Lúcia de Assis Tavares Lopes. **CONSELHO DELIBERATIVO:** Presidente: Adeir José da Silva; Vice-presidente: Roselêa Peçanha de Araújo. Secretária: Fátima Ribeiro Moreira; Titulares: Adivone Eustáquio de Avelar; Adriana Maria Queiroz Freitas; Anísio Ciscotto Filho; Carlos Alberto Pereira dos Santos; Edson Palhares de Moraes; Itamar Ferreira Gomes; Lécya Ribeiro da Silva; Margareth Palhares de Moraes; Oldemar de Carvalho Filho; Paulo Roberto Damasceno; Suplentes: Leticia Pereira Gomes; Paulo Henrique Barbosa Pontello; Albino de Almeida Filho; Umberto Gil Alcon; Eduardo Afonso de Freitas; João Deom Pereira. **Jornalismo/Redação:** Adriana Marinho de Almeida Couto e Helder Tobias. **Projeto Gráfico e Diagramação:** HetoBrand | **Fotos:** arquivos pessoais e banco de imagens.



ASSOCIAÇÃO DOS ECONOMIÁRIOS APOSENTADOS DE MINAS GERAIS // Av. Amazonas, 298, 1º andar, Centro, Belo Horizonte/MG CEP 30.180.000  
Telefones: (31) 3213-4975 / (31) 3212-4155 // WhatsApp: (31) 98634-1481 // E-mails: aeaminas@aeaminas.com.br e planodesaude@aeaminas.com.br  
Site: aeaminas.com.br // Horário de Funcionamento: Segunda a Sexta-feira, das 08h30 às 17h30.





ESPECIAL

# AEAMG: uma associação que cresce, acolhe e se reinventa

2025 ficará registrado como um dos anos mais intensos da história da AEAMG.

Entre reformas, viagens, eventos, novos projetos e encontros que aproximaram gerações, a Associação reafirmou sua vocação: ser um espaço vivo, acolhedor e comprometido com quem construiu boa parte da história da CAIXA em Minas Gerais.

Ao longo dos meses, ficou evidente que tempo, para a AEAMG, não é apenas aquilo que corre no relógio. É aquilo que se vive. Como lembrou a presidente Maria Lúcia em seu editorial, “2025 foi marcado pelo Chronos das agendas cheias e pelo Kairós dos momentos especiais”. Um ano de ritmo acelerado, mas também de oportunidades, presença e sentido coletivo.

## 40 anos de **história**, 40 anos de **presença**

As comemorações pelos 40 anos deram ao início de 2025 uma atmosfera especial, daquelas que misturam memória, orgulho e vontade de seguir em frente. Foi um período de encontros marcantes, atividades temáticas e homenagens que ajudaram a

contar a trajetória construída pela AEAMG ao lado dos seus associados.

O destaque das comemorações foi para o jantar de gala que reuniu centenas de associados, familiares e convidados em uma noite cheia de reencontros,

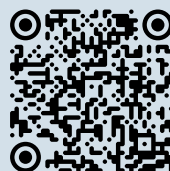




abraços calorosos e sorrisos que diziam mais do que qualquer discurso. A música, as homenagens e o cuidado em cada detalhe criaram um clima de celebração que tomou conta do salão e reforçou algo que todos sentiam: a AEAMG cresceu porque sempre

caminhou junto das pessoas.

Ao longo dos meses, cada reunião, palestra e evento trouxe junto a bagagem dessa história de quatro décadas de dedicação, voluntariado e defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas da CAIXA em Minas Gerais.



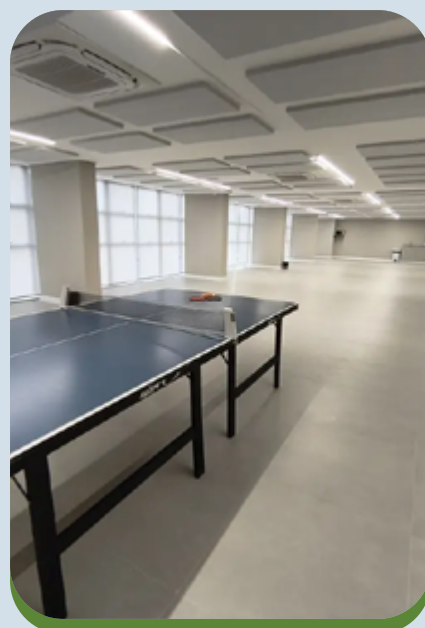
Mire a câmera do seu celular e acesse a galeria de fotos oficial.

## Uma **sede renovada** para um **novo ciclo**

Um dos capítulos mais simbólicos de 2025 foi a entrega da sede ampliada e modernizada da AEAMG. O espaço, agora mais amplo, elegante e acolhedor, foi planejado para receber os associados com conforto, cuidado e toda a atenção que eles merecem.

Salas renovadas, ambiente multiuso, acessibilidade aprimorada e uma estrutura à altura da história da Associação marcaram a transição para um novo capítulo.

A sede tornou-se palco de cursos, encontros, palestras, eventos culturais, atividades físicas, reuniões e celebrações, um verdadeiro ponto de convivência e pertencimento.



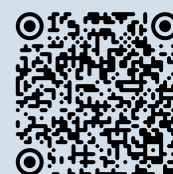
Antes da reforma



Após a reforma



Mire a câmera do seu celular e acesse mais fotos e informações das instalações da sede.





# Movimentos que **fortalecem**

2025 foi um ano em que muitas frentes caminharam juntas, e não por acaso. A AEAMG esteve presente onde precisava estar: nas discussões sobre Saúde CAIXA, no diálogo com a FUNCEF e com entidades representativas, nas viagens pelo interior com o AEA Itinerante e na ampliação dos canais de comunicação, aproximando ainda mais os associados da rotina da Associação.

Enquanto isso, a programa-

ção seguiu em expansão, sempre com a mesma essência: acolher, estimular e criar espaço para novas histórias. Em cada nova iniciativa, o que se viu foi engajamento crescente, convivência genuína e laços que se fortaleceram ao longo do ano.

A agenda cultural e educativa manteve um ritmo constante, ajudando a transformar a sede ampliada em um ambiente vivo, com circulação, troca e pertencimento.

Nas estradas, nas regionais, nos corredores da sede e nos encontros presenciais ou virtuais, 2025 revelou o que sustenta a AEAMG há quatro décadas: pessoas que se encontram, se apoiam e constroem, juntas, uma comunidade que não para de crescer. É dessa presença contínua, desse movimento coletivo, que o ano ganhou sentido para todos que caminharam ao lado da Associação.

## O ano de realizações que **aponta para o futuro**

O que 2025 mostrou é que a AEAMG não para. Entre reformas, viagens, debates, cursos, eventos e celebrações, ficou evidente que a Associação cresce, se adapta, se atualiza e se reinventa sempre com propósito claro e

com o compromisso de cuidar e representar seus associados.

**A Retrospectiva 2025, nas páginas a seguir,** é ao mesmo tempo registro e celebração. É memória, reconhecimento e futuro.

E, acima de tudo, é prova de

que a AEAMG segue avançando, com trabalho, união e dedicação voluntária.

**Que 2026 chegue com novas portas a serem abertas, novos encontros e novas histórias para contar.**

### Fique por dentro das novidades da AEAMG

Nossa comunicação pelo whatsapp mudou. Mais segurança, organização e agilidade para você.

Acesse o qr code ao lado e entre para a nossa comunidade oficial no WhatsApp.

Mire a câmera do seu celular para saber mais





# janeiro

O MÊS COMEÇOU com a divulgação do convênio exclusivo com redes de óticas, garantindo descontos em lentes, armações e óculos de sol para os beneficiários do Saúde CAIXA. A novidade reforçou o compromisso da entidade com o bem-estar e a qualidade de vida.

As comemorações dos 40 anos da AEAMG começaram neste mês, com uma programação especial que uniu integração, informação e celebração. Entre atividades presenciais e on-line, o mês reforçou o compromisso permanente da Associação: cuidar, acolher e valorizar cada associado.



A diretoria executiva, representantes regionais da AEAMG, juntamente com as entidades representativas APCEF/MG, AGECEF/MG, CONTRAF e SEEB/BH receberam o presidente da FUNCEF **Ricardo Pontes**, o Diretor de Administração e Controladoria, **Rogério Vida**, para uma reunião ➤



sobre temas importantes para os participantes e assistidos da fundação, reforçando o compromisso da AEAMG com informação, transparência e defesa dos aposentados. Também estiveram presentes os

Superintendentes da CAIXA, **João Maurício** (SR BH Leste) e **Roberto Adelino**, substituindo o SR Vítor, da SR BH Oeste, bem como a então presidente da AED/DF, **Leopoldina Colares**.

No dia 24, data em que se celebra o Dia do Aposentado, um **Bingo Comemorativo** reuniu quase duzentas pessoas na sede da APCEF/BH, com rodadas animadas, prêmios especiais e um bolo em homenagem ao aniversário da AEAMG. A **presença da FUNCEF** reforçou o vínculo institucional com temas de interesse dos aposentados.

Também em janeiro, o Projeto Cantoria promoveu a edição especial da **Hora Cantante**, com apresentações musicais e um Cardápio Musical interativo criado pela regente **Letícia Reiss**, celebrando a importância da expressão artística e da convivência.

Encerrando o mês, a AEAMG recebeu a geriatra **Dra. Mônica Campanha** para a palestra “*Os pilares para viver melhor: caminhos para uma longevidade saudável*”. No dia 31, um elegante jantar comemorativo dos 40 anos de existência da AEAMG, selou o início do ano festivo, reunindo associados em uma noite histórica de reencontros e celebração.





# fevereiro

No SEGUNDO MÊS DO ANO, os avanços institucionais ganharam força, acompanhados do diálogo ativo com entidades representativas e da ampliação das atividades voltadas para a integração dos associados.

No início do mês, a AEAMG participou de uma reunião com a GESAD para discutir melhorias urgentes no Saúde CAIXA. A associação apresentou relatos colhidos junto aos beneficiários, abordando dificuldades de atendimento, glosas imotivadas e descredenciamentos,

reforçando a necessidade de ajustes na rede assistencial. O encontro foi articulado com apoio da FENACEF e favoreceu o acompanhamento permanente das demandas levantadas.

Ainda em fevereiro, a PREVIC aprovou a proposta de redução do equacionamento, já autorizada pela CAIXA e pela SEST. A medida, que reduz em cerca de 43% as alíquotas cobradas, representou um alívio financeiro para mais de 50 mil participantes e assistidos, com aplicação retroativa a janeiro.

A AEAMG também anunciou uma nova atividade sociocultural: aulas semanais de jogos de tabuleiro e raciocínio lógico, oferecidas gratuitamente nas quintas-feiras, estimulando a cognição, o convívio e a preparação dos participantes para os Jogos FENACEF.



No dia 21, associados visitaram o **Instituto Inhotim** em uma experiência completa organizada pela *Las Casas Experience*, com visita mediada e deslocamento monitorado.

O mês ainda registrou o avanço das reformas na sede, especialmente no segundo andar, exigindo trabalho da equipe em *home office* por alguns dias, mas com atendimento assegurado.





# março

**AO LONGO DE MARÇO**, a atenção se voltou para a força da palavra, a defesa de direitos e a presença constante da AEAMG junto aos associados na capital e no interior. A associação abriu inscrições para uma nova turma da Oficina de Escrita Criativa, atividade com encontros virtuais semanais que estimula memória, sensibilidade e expressão pessoal, fortalecendo o protagonismo dos participantes. As turmas, de vagas limitadas, já renderam frutos como a Revista Digital Criativa Idade, reunindo textos produzidos ao longo do curso.

No campo institucional, a AEAMG deu sequência ao traba-

lho iniciado em fevereiro com a GESAD, entregando demandas sistematizadas a partir de relatos dos associados sobre o Saúde CAIXA. Todo o conteúdo das contribuições dos associados, de forma mais detalhada, foi encaminhado por e-mail à GESAD para conhecimento e providências. As manifestações contemplam dificuldades de atendimento, glosas imotivadas, descredenciamentos e necessidade de ampliação da rede credenciada. A associação reafirmou o compromisso de acompanhar cada encaminhamento e de manter os associados informados sobre os avanços.

A AEAMG, representada pelas diretoras **Adriana Marinho**, **Cláudia Queiroga** e **Edênia Fernandes** também marcou presença no evento “CAIXA em Movimento”, promovido pela GIPES/CAIXA na sede da APCEF/BH, reforçando sua participação nos espaços de diálogo da categoria.

E por falar em GIPES, as diretoras **Cláudia Queiroga** e **Adriana Marinho** visitaram as novas dependências da GIPES/BH acompanhadas do Gerente de Filial **Ricardo Lopes Brotto**, então recém-empossado, momento importante para ampliar o relacionamento da associação com a CAIXA.

E a reforma da sede administrativa quase finalizada, com visíveis diferenças nos espaços.





# abril

**ABRIL TROUXE INICIATIVAS** que ampliaram o cuidado com os associados em diferentes dimensões, indo da saúde à organização financeira, passando por cultura, integração regional e preparação esportiva.

Logo no início do mês, a AEAMG firmou convênio com a empresa **Elocontab**, oferecendo orientação especializada para a declaração do Imposto de Renda Pessoa Física. Foi disponibilizado também um plantão presencial na AEA, para associados da capital, e plantão virtual para os associados do interior, com orientação para o preenchimento completo da declaração e esclarecimento de dúvidas, garantindo segurança e evitando inconsistências no envio à Receita Federal.



No interior, a representação regional de Juiz de Fora realizou o plantio de 29 mudas frutíferas, em parceria com a APCEF/JF. A ação reuniu crianças da escolinha de futebol, que protagonizaram o plantio das árvores e deixaram um legado simbólico de cuidado ambiental para as próximas gerações. Já em Uberlândia, foi firmado convênio com o **Laboratório Sabin** para oferta da vacina Shingrix contra herpes-zóster, com condições especiais e estoque limitado.

O Projeto AEA Itinerante chegou à cidade de Montes Claros, promovendo atendimento individualizado aos aposentados da região, seguido de um happy

hour de confraternização. Na mesma linha de cuidado, atletas da AEAMG intensificaram os treinos para representar Minas nos Jogos FENACEF, que ocorreram em maio, reforçando o compromisso com o esporte e a qualidade de vida.

Ainda em abril, iniciou-se a ampla divulgação das inscrições para o **45º Simpósio FENACEF**, previsto para novembro, na Bahia.

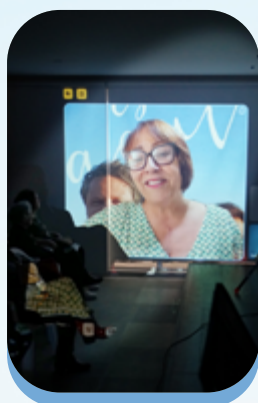




# maio

A ENERGIA DE MAIO veio de uma agenda intensa, repleta de cultura, orientação jurídica, atividades esportivas e cuidado com a saúde, consolidando a AEAMG como espaço vivo de encontros e serviços para os associados. Em

homenagem ao Dia das Mães, a nova sala multiuso recebeu o **Cine Cantoria**, iniciativa do Projeto Cantoria que uniu trilhas sonoras de cinema, histórias pessoais e emoção, sob coordenação da professora **Letícia Reiss**.



O AEA Itinerante chegou a Divinópolis, realizado na sala da SEV Centro-Oeste com aposentados de Divinópolis, Formiga e Pará de Minas, tratando de temas como equacionamento, acordos da FUNCEF, Saúde CAIXA, convênios e ações de integração.





Em Belo Horizonte, a AEAMG recebeu o **Laboratório Hermes Pardini – LabClass** para um dia de vacinação com condições especiais, voltado a idosos e adultos.

Na área de benefícios aos associados, maio também trouxe avanços importantes: foram firmados dois

novos convênios que ampliaram a rede de serviços à disposição dos associados. O primeiro, com a Corretora Bem Seguro, passou a oferecer atendimento presencial semanal na sede, com foco em proteção patrimonial e pessoal. O segundo, com a Farmácia Indiana, garantiu condições especiais para aquisição de medicamentos, perfumaria, produtos diversos e aplicação de vacinas, atendendo especialmente os associados do Leste de Minas.

A música ganhou novo espaço com o primeiro encontro do **Coral AEA EnCanto**, sob regência do maestro **Daniel Rezende**, numa sala lotada, demonstrando bastante interesse dos associados.



A solidariedade também se fortaleceu com a campanha de arrecadação de lãs para as atividades da turma do **Tricô Solidário** da AEAMG.

Maio também registrou a comemoração do **Dia do Economiário** com a realização do **1º Café da Unidade**, que reuniu aposentados da **Agência Tupinambás**. Foi uma tarde de muitos reencontros, alegrias, e de rever fotografias dos tempos vividos naquela agência.



A AEA promoveu ainda, em parceria com o escritório de advocacia **Silva Freire**, um encontro voltado às mulheres pré-79, esclarecendo sobre a proposta da FUNCEF em fazer acordos judiciais.





Maio se encerrou com o entusiasmo dos **Jogos FENACEF**, realizados de 25 a 31/5, em Brasília. A AEAMG marcou presença com uma delegação dedicada, reafirmando o esporte como caminho de saúde, convivência e integração entre os associados. O desempenho foi expressivo: **os atletas conquis-**

**taram 41 medalhas, igualando o resultado de São Paulo na terceira colocação por número total de pódios.** No ranking geral das 27 associações, a AEAMG alcançou o *quarto lugar*, celebrando os resultados e mas o espírito de equipe, superação e orgulho que acompanharam cada prova.





# junho

EM JUNHO, CONHECIMENTO e celebração caminharam lado a lado. A sede recebeu uma palestra sobre inteligência artificial, reforçando o compromisso da AEAMG com atualização, inclusão digital e acolhimento dos associados em um ambiente de convivência. A palestra *“Inteligência artificial no dia a dia: mitos, oportunidades e desafios para todos nós”*, foi conduzida por **Eduardo Dias**,



mestre em Sistemas e Gestão do Conhecimento. Diante de um público atento, o palestrante mostrou, de forma acessível e bem-humorada, como a IA já faz parte da rotina e pode ser utilizada como aliada, especialmente pela terceira idade. A atividade, transmitida também pelo YouTube, reforçou o compromisso da AEAMG com a atualização constante e inclusão digital.



No dia 16, a associada e escritora **Luciane Madrid** lançou, na sede da AEAMG, o volume II do livro *São outros 50*. O encontro foi prestigiado por colegas do **Clube de Leitura “Ler para Tecer”**, celebrando a produção literária e a participação ativa dos associados nos espaços culturais da casa.







Encerrando o mês, o tradicional **Arraiá da AEAMG** reuniu cerca de 150 pessoas no novo salão social, inaugurado após a reforma. Com decoração artesanal, comidas típi-

cas, música ao vivo e quadrilha comandada pelo professor **João Carlos Fernandes**, a festa celebrou vínculos afetivos e fortaleceu o sentimento de pertencimento. Para muitos associados, foi um reencontro marcante com colegas e com a própria história vivida na CAIXA.





# julho

**JULHO DESTACOU A VALORIZAÇÃO** da cultura, a integração regional e a formação contínua. O mês começou com o *Rastapé Virtual* do **Projeto Cantoria**, reunindo asso-

ciados em um arraiá online cheio de música e tradição, mantendo viva a alegria das festas juninas mesmo após o encerramento do mês de junho.

No dia 17, a AEAMG promoveu a palestra “*Seguro de vida como ferramenta para planejamento financeiro*”, conduzida por **Alice Barros Wendling**, em parceria com a empresa conveniada **Bem Seguro**. O encontro esclareceu con-

ceitos importantes sobre *proteção patrimonial, coberturas em vida e organização financeira na aposentadoria*, reforçando o compromisso da associação em oferecer informação qualificada e serviços relevantes aos associados.



Na mesma linha de integração, a **Representação Regional de Uberlândia** promoveu o *Arraiá Julino*, que reuniu aposentados, familiares e gestores da CAIXA em uma noite festiva e acolhedora. A diretora de expansão **Edênia Fernandes** esteve presente e vibrou com a energia da turma.





Já no campo cultural, a sede recebeu o lançamento da antologia *“Te dou minha palavra”*, com organização do associado **Sebastião Aimone Braga**, celebrando a produção literária de 24 autores participantes de oficinas de escrita.



Encerrando o mês, no dia 28, a AEAMG sediou a solenidade de formatura de duas turmas do curso de inglês avançado. A entrega dos certificados marcou a conclusão de mais um ciclo de formação, reforçando o



compromisso da AEAMG com o desenvolvimento cultural e educacional dos associados. A cerimônia reuniu formandos, familiares e convidados nas novas instalações da sede, que acolheram o evento com conforto e estrutura renovada.





# agosto

**AGOSTO SE DESTACOU COMO** um período de viagens culturais, expansão de projetos, inaugurações e importantes avanços institucionais. No início do mês, associados participaram de um passeio ao **Santuário do Caraça**

e **Catas Altas**, organizado pela **Las Casas Experience**. A viagem, que incluiu trajeto de trem, visita ao Bicame e experiência no santuário, foi elogiada pela organização e pelo guia turístico **Tião Crispim**.



Na sede, o mês foi de reencontros. O **II Café da Unidade** reuniu cerca de 50 aposentados da área de RH da CAIXA, retomando memórias e fortalecendo vínculos.



No dia 11, a AEAMG celebrou a **reinauguração oficial de sua sede**, com bênção dos novos espaços, presença de representantes regionais que tinham participado de reunião de alinhamento presencial desde a véspera, conselhos e lideranças da CAIXA.

Aconteceu também a 2ª edição do “**Comida de Buteco**”, por ocasião do Dia dos Pais, evento que movimentou a sede da AEA, numa tarde de muita descontração.





No dia 12, a AEAMG reuniu seus **Representantes Regionais** para alinhar ações e revisar o planejamento estratégico, reforçando o papel dessas lideranças como elo entre a Associação e os associados de todo o Estado. Nesse mesmo período, foram inaugurados dois novos ambientes: a **Biblioteca AEAMG**, montada integralmente com doações de livros dos associados e o **Espaço Bem Cuidar**, que passou a oferecer serviços de manicure e sobancelhas todas as quartas-feiras para aposentados e empregados da ativa na CAIXA.



As ações esportivas também avançaram. Começaram os treinos de futebol para os Jogos FENACEF 2026. A **Representação Regional de Uberlândia** realizou um animado arraiaá e um café em homenagem ao Dia dos Pais, enquanto **Divinópolis** firmou convênio com a **Clínica Saúde Livre**. Em **Sete Lagoas**, o AEA Itinerante resultou na criação de uma nova representação regional.



No campo institucional, a AEAMG recebeu o diretor da FUNCEF, **Rogério Vida**, que trouxe boas notícias sobre a performance dos planos da fundação.

A AEA aderiu à campanha nacional que cobra mais transparência nos números do Saúde CAIXA, reforçando sua atuação na defesa dos aposentados.

E fechando o mês, a Diretora de Esporte e Lazer **Cida Benjamin** organizou um passeio ecológico, em parceria com uma empresa de *trekking*, ao distrito de **São Bartolomeu**, com trilhas, riachos e cachoeiras que encantaram a todos os participantes.





# setembro

**SETEMBRO TROUXE RENOVAÇÃO** e convivência, com eventos que fortaleceram vínculos, ampliaram benefícios e estimularam novas formas de participação dos associados.

Logo no início do mês, a sede recebeu o 1º **Torneio de Canastra**

**da AEAMG**, reunindo seis duplas em um encontro leve e afetuoso. A iniciativa, conduzida pela diretoria de Esportes e Lazer, mostrou o potencial da modalidade para integrar, exercitar a mente e criar novas amizades.



Ainda na área de esportes, foram iniciadas as aulas semanais de **vôlei adaptado**, intensificando a promoção da saúde e da convivência entre os associados.

Também em setembro, foi lançada a campanha **Inspirando Gente**, que valorizou depoimentos reais de associados. A proposta deu voz a histórias de transformação e pertencimento, reforçando o impacto das iniciativas da AEAMG no bem-estar de seus membros.



No campo de benefícios, a Associação firmou convênio com a **Phenom Idiomas**, ampliando o acesso a cursos de línguas com descontos exclusivos para associados e dependentes. Já o AEA Itinerante passou por **Poços de Caldas e Varginha**, fortalecendo o relacionamento com a Regional Sul de Minas.







O mês também teve espaço para arte e memória com o **Sarau do Baú**, edição especial conduzida pelo **Projeto Cantoria** em celebração à primavera. Setembro terminou com a realização da **Assembleia Geral Extraordinária**, que colocou em votação a *revisão do Estatuto da AEAMG*, reforçando a transparência e a participação democrática de todos os associados.



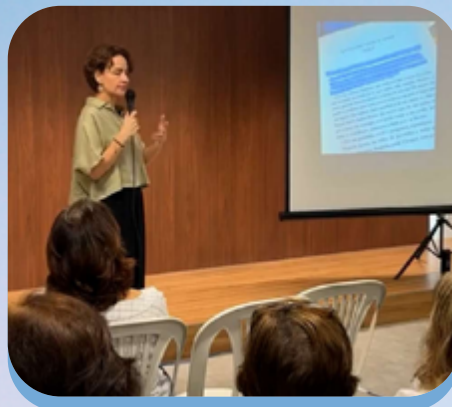


# Outubro

**OUTUBRO SE APRESENTOU** como um dos meses mais movimentados do ano, com ações culturais, educativas e focadas no cuidado integral, ampliando oportunidades e fortalecendo a presença da AEAMG no dia a dia dos associados.

A programação começou com novas aulas de dança de salão no interior, ampliando o alcance das atividades de convivência. Na sede, a palestra “*Alzheimer além do diagnóstico: o cotidiano real de uma filha cuidadora e de sua família*”,

conduzida por **Cris Montheiro**, emocionou o público ao abordar, com sensibilidade, os desafios e o amor envolvidos no ato de cuidar.



A tarde do autocuidado, em alusão ao **Outubro Rosa**, reforçou a importância da autoestima e do bem-estar feminino, enquanto o início do projeto **Natal Criativo** movimentou os associados com técnicas de artesanato. Também em outubro, a AEAMG lançou oficialmente a **Comunidade AEAMG no WhatsApp**, nova forma de comunicação direta e segura com os associados, e iniciou o projeto **Tardes Dançantes**, que já se consolidou como um espaço de convivência, música e bem-estar.

O mês seguiu com o **Segundo Torneio de Canastra**, desta vez também com Damas e Dominó, e com duas edições do AEA Itinerante, em **Ipatinga e Governador Valadares**, reforçando o compromisso da AEAMG com a escuta ativa e a presença em todo o Estado.



Acesse o qr code ao lado e entre para a nossa comunidade oficial no WhatsApp.







No campo cultural, o lançamento do livro *“Todo serei recordação”*, do associado **Sebastião Aimone Braga**, celebrou a produção literária dos aposentados.



As regionais também se mobilizaram, em **Uberlândia**, a regional promoveu, em parceria com a Agência local, uma palestra sobre o **Outubro Rosa**. Já em **Divinópolis**, um café especial no dia 31/10 reuniu associados no Empório Quatro Estações, combinando reencontros e conscientização sobre a prevenção do câncer de mama.





# novembro

NOVEMBRO COMEÇOU COM música e integração cultural na sede da AEAMG. No dia 4, a Associação recebeu o *Coral Canto do Cerrado (AEADF)* para um encontro musical ao lado do Coral da AEAMG “*AEA*

*EnCanto*”. As duas apresentações, com repertórios distintos e complementares, criaram uma tarde de vozes, histórias e convivência, fortalecendo os laços entre as Associações e celebrando a arte como espaço de encontro.



A agenda do mês seguiu em Ubá, onde a Representação Regional de Juiz de Fora promoveu uma atividade especial de encerramento do Outubro Rosa: a fisioterapeuta **Thaís do Rosário de**

**Barros** conduziu a palestra “*A importância dos exercícios físicos para o envelhecimento saudável*”, ressaltando a atividade física como aliada da prevenção, da autonomia e da qualidade de vida na maturidade.

No dia 6, a presidente **Maria Lúcia Araújo Rabelo de Almeida** e a diretora Sociocultural **Márcia Guimarães** representaram a AEAMG no *Encontro Regional pelo Fortalecimento das Entidades Fechadas de Previdência Complementar*, realizado na *Assembleia Legislativa*. O evento reuniu parlamentares e entidades de todo o Estado para discutir transparência, governança e proteção dos participantes dos planos, 7





temas essenciais para os aposentados da CAIXA.



A AEAMG anunciou um novo convênio com o **Grupo Zelo**, oferecendo aos associados condições especiais no plano funerário *Zelo Prime*. No mesmo período, foram abertas as inscrições para a eleição do *Conselho de Usuários do Saúde CAIXA*, que contará com quatro chapas concorrentes. A votação ocorrerá em turno

No dia 07/11, a presidente **Maria Lúcia** e a diretora de Expansão **Edênia** estiveram em *Caxambu* para a posse da nova diretoria da AGECEF/SSL. A visita também proporcionou um encontro com associados da região, marcado por integração, troca de informações e atualizações sobre temas ligados à aposentadoria.



único, entre 13 e 16 de janeiro de 2026, por meio do sistema eletrônico disponibilizado pela CAIXA.



A **Regional Poços de Caldas** realizou sua confraternização de fim de ano, reunindo associados da cidade e região em uma tarde de reencontros, alegria e fortalecimento dos laços que sustentam a vida associativa.

Para encerrar o mês, houve o início do processo eleitoral para a

escolha da nova Diretoria Executiva e dos Conselhos da AEAMG para o próximo triênio. No dia 1º de outubro, a Comissão Eleitoral foi empossada pelo presidente do Conselho Deliberativo e, em 10 de novembro, ocorreu a publicação oficial do Edital. As etapas seguem o calendário definido pela Comissão, com orientações sobre inscrição de chapas, prazos, regras e procedimentos, garantindo que todos os associados participem de forma clara e bem informada.





## CAIXA DE histórias

*A “CAIXA de Histórias” é um espaço dedicado à memória afetiva dos colegas da CAIXA, reunindo episódios reais, curiosos, emocionantes ou divertidos, vividos ao longo da carreira. Cada relato é um fragmento vivo de um tempo que deixou marcas, ensinamentos e boas lembranças. Agradecemos a todos os colegas que nos enviaram relatos pitorescos de seu período laboral, os quais registramos na sequência.*

### História do FIES

Alice dos Santos Reis Gonçalves

LÁ PELOS ANOS 2000, chegou um colega novato na agência e, como sempre, foi ser treinado no atendimento. Naquela época, as fichas cadastro eram todas preenchidas à mão. Chegou um estudante para o processo de financiamento (FIES). Orientamos que era necessário o preenchimento da ficha cadastro e o mesmo prontamente iniciou o preenchimento. Meu colega efetivou as pesquisas cadastrais, tudo certo para emissão do

contrato. Ao pegar a ficha cadastro do estudante para inclusão dos dados no sistema, meu colega começou a rir sem se conter e veio com a ficha para me mostrar, pois eu, na mesa ao lado, não entendi nada. Também tive um ataque de risos, pois, no local do órgão emissor (no caso da identidade), o estudante escreveu “**MASCULINO**” (**exatamente assim**). Sempre que lembro deste episódio, preciso rir bastante.

### Gentileza

Maria Irma de Jesus

ESTE FATO OCORREU NO fim da década de 90. Trabalhava na Agência Acesita, no setor de financiamento habitacional. Em 1995, fizemos o desligamento de um PAIH – Programa de Ação Imediata para Habitação, sendo que esses mutuários eram meus xodós, pois, a cada assinatura de contrato, amortização, liquidação antecipada ou outros atendimentos, lembrava-me e revivia a

alegria de quando, na minha adolescência, meu pai conseguiu financiar nossa casa pela COHAB. Pai já não se encontra mais neste plano terreno, porém a mãe, aos 92 anos, reside no imóvel, desfrutando do conforto e comodidade de ter “o cantinho dela”. **Voltando ao ocorrido:** gostava muito do meu trabalho — atendimento ao cliente, concessão, manutenção — porém, a cobrança



por telefone era meu grande desafio e geralmente era feita por outra pessoa juntamente com a dos demais setores. Ocorreu que a inadimplência habitacional da agência estava alta e, se não fosse revertida ainda naquele mês — já estávamos na segunda quinzena — não receberíamos verba no mês seguinte para novos financiamentos. Fui convocada a parar as demais atividades e dedicar aquele dia à cobrança por telefone. Não havia alternativa senão encarar o desafio. Lembrando que, naquela época, não dispúnhamos de toda esta tecnologia de informática, IA etc. Não tínhamos nenhum computador na agência e alguns mutuários não possuíam telefones, informando os dos vizinhos para recados. O processamento era feito em centrais e os relatórios enviados às agências com atraso de alguns dias, e frequentemente ocorriam erros de processamento. Então, eram necessários muito jeito e flexibilidade para não incorrer no erro de cobrar indevidamente. Sabendo disto, fiz um roteiro prévio, em etapas, para a cobrança. Considerei, inclusive, o vocabulário adequado para cada interlocutor, uma vez que o grupo inadimplente era bastante heterogêneo, pois eram vários tipos de financiamentos habitacionais, destinados às diversas classes

sociais, cujo enquadramento era feito por faixas de renda. Havia começado a ligar pela manhã, porém nem sempre conseguia ser atendida e, lá pelo fim da tarde, já no terceiro tempo, ainda faltava muito a fazer e eu cansada com aquela atividade estressante. Liguei para um mutuário do PAIH. Antes de eu falar, para minha surpresa, uma voz infantil disse: “*Alô, quem é?*” Ao que eu respondi, saindo completamente do meu script: “*Por gentileza, gostaria de falar com o papai ou com a mamãe.*” A seguir, ouvi os ruídos da criança correndo e os gritos dela: “*Mamãe, mamãe! Telefone pro’cê! É a gentileza!*” Gargalhei, relaxei, e lá se foi o cansaço e o estresse. Deus tem sempre formas misteriosas e maravilhosas de cuidar de nós. Conseguimos reduzir a inadimplência a um percentual que nos possibilitou acesso à verba para continuarmos, no mês seguinte, realizando os financiamentos das tão sonhadas casas próprias. Até hoje, quinze anos após desligar-me da CAIXA, ainda sou reconhecida nas ruas aqui de Timóteo como a “*garota da CAIXA que financiou minha casa*”. Isso alegra muito o coração, dá a sensação de etapa vencida e de dever cumprido. Além disso, traz força, confiança e esperança para encarar novos desafios.

## Um gesto solidário

Ana Rita de Cássia Otoni

**SOU A ANA RITA DE CÁSSIA OTONI**, aposentada da CAIXA, e tenho um caso interessante para contar. Não me recordo nomes nem datas, mas o ocorrido **fala do que fazíamos além do atendimento padrão**, tendo como premissa **a empatia e o se importar com o outro**. Tenho certeza de que ocorrem muitos casos interessantes que denotam o atendimento diferenciado do empregado CAIXA. Mas este caso me marcou devido à imprevisibilidade do que pode nos ocorrer no trabalho.

Vamos ao relato: Estava atuando como gerente GOV Social no ano de 2017 na Agência *Park Royal*, no centro de BH. Neste dia atendi a um cliente com o seu cartão poupança bloqueado. Não havia nenhum motivo aparente para o bloqueio. Normalmente verificamos se há restrição com a CAIXA ou utilização indevida do cartão ou bloqueio pelo próprio cliente. O cliente me relatou que precisava urgentemente de dinheiro em espécie, pois era do interior, havia chegado a Belo Horizonte recentemente e já não tinha mais recurso para se manter aqui, a não ser o de sua poupança. Percebi que o cliente estava muito ansioso e um pouco confuso e procurei formas

de auxiliá-lo. Fiz contato, por meio do *Teams*, com a gerente que havia bloqueado o cartão dele. Imediatamente, e apreensiva, ela me contou que se tratava de pessoa próxima à família que estava desaparecida há dias e todos os amigos e familiares o procuravam. Que ele não estava em condições psicológicas normais e pediu que eu o mantivesse ali até que algum familiar de BH fosse buscá-lo, de forma que parecesse um acaso, para que ele não sumisse novamente. Pediu que eu buscasse informações de onde ele estava hospedado caso a estratégia não desse certo. Então, fui abordando o cliente com muito tato, conferindo documentos e conversando sobre a movi-



mentação da conta dele, fazendo com que entendesse que eu estava verificando para atualizar o cadastro e desbloquear o cartão. Fui repassando a ela as informações que consegui obter; nesse tempo, ela fez contato com familiares de BH, que iriam à agência para encontrá-lo. A conversa com pessoas do interior fluíu fácil. Ele me contou uns casos e eu atentamente prendia a atenção dele, cuidando para que não quisesse ir embora. Passei a ela o local exato em que ocorria o atendimento para que os familiares o abordassem de forma a parecer surpresa. Por fim, surgiu um senhor que, ao avistá-lo, logo o cumprimentou com a fala:

*“Que coincidência... fulano, te encontrar aqui!”* O cliente imediatamente o reconheceu e começaram

a conversar. O familiar ofereceu que ele fosse se hospedar em sua casa. Passei a informação à gerente da outra unidade, que me agradeceu aliviada, dizendo que eles cuidariam dele. Desbloqueou o cartão e se despediu. Disse ao cliente que ele já teria acesso à conta, e ele se despediu agradecendo pelo atendimento e dizendo que iria com o familiar. O senhor que havia chegado me agradeceu e, quando saíram, virou-se para mim e apertou as mãos em sinal de oração. Senti-me feliz em, através do meu atendimento, poder auxiliar aquelas pessoas a reverem seu parente, que precisava de ajuda naquele momento.

## Sinais exteriores de riqueza

Lourenço Costa

EM UM CERTO MÊS DO SEGUNDO semestre do ano de 1990, como titular da função de confiança de Inspetor, fui designado para realizar inspeção em uma agência da CAIXA de uma pequena cidade do sudoeste baiano, localizada no sopé da Chapada Diamantina. Chegando àquela cidade, na tarde de uma segunda-feira, hospedei-me em uma pousada simples, porém aconchegante, bem arrumada e limpa, que servia apenas o café da manhã, razão pela qual era minha tarefa particular buscar local para almoço e jantar, informações que registro apenas para auxiliar o entendimento de detalhes deste caso. No dia seguinte à minha chegada, compareci à agência da CAIXA bem cedo, por volta das 07h00, pois, no sertão baiano, o expediente bancário externo tem início às 08h00 e se encerra às 13h00 (pelo menos era assim naquela época). Como se tratava de agência de pequeno porte, na própria terça-feira e até a sexta-feira daquela semana fiz todo o levantamento de fatos que considere relevantes e me preparei para elaborar a consequente Carta de Inspeção – CI e encerrar os trabalhos na segunda-feira da semana seguinte. Então veio o fim de semana, tudo transcorrendo com normalidade no sábado: café da manhã na pousada, almoço por volta das 12h00 e um farto lanche no início da noite, que me serviu de jantar. Entretanto, no domingo as coisas desandaram, pois, em torno das 13h00, ao buscar um local para almoçar, deparei-me com um aviso inusitado nos dois ou

três restaurantes que havia na cidade: **“Fechado para Almoço”**. Acontece que, naquela época, e no sertão baiano, os restaurantes fechavam às 13h00, costume que eu ignorava e, como só saí da pousada após o encerramento da corrida de Fórmula 1, já era tarde demais. *(Sou fiel seguidor do esporte, especialmente quando tínhamos no “grid” nosso admirável piloto Ayrton Senna, que, inclusive, tornou-se bicampeão naquele ano de 1990)*. **Fechado para almoço????!!** Tal aviso foi, a um só tempo, trágico e cômico para mim, que, decepcionado, mas rindo muito da irônica situação, comecei a cogitar onde poderia saciar minha fome, já que havia tomado café por volta das 08h00. A solução que encontrei foi procurar algum bar e fazer um lanche composto por salgado e algum suco, refrigerante ou leite. Assim decidindo, dirigi-me a um bar pelo qual havia passado antes. Estacionei o carro e já ia entrando quando, lá de dentro, saiu o então gerente da agência, a quem nomearei apenas como *Dion*, portando uma cesta com garrafas de cerveja. Do encontro nasceu o seguinte diálogo: — *Ei, Inspetor, vai tomar uma cervejinha?* — **Não, meu caro. Estou procurando algo para comer. Para minha surpresa, os restaurantes estão fechados para almoço.** — *Isso não é problema. Venha almoçar comigo, em minha casa. É só me seguir. Estou naquela moto ali.* *(Apontou para uma reluzente Honda 400cc)*. Considerando que eu já havia dado como concluída a inspeção, não vi problema ético em aceitar o convite e lá fui



eu almoçar na casa dele. Chegando à residência, notei estacionados na garagem dois carros Ford, todos novos: um Escort XR3 conversível e uma caminhonete F-1000 estilizada pela Envemo. (*Informações sobre a Envemo podem ser encontradas no Google.*). Ao entrarmos na sala, Dion apresentou-me um portentoso equipamento de som que ocupava toda a parede, com imensas caixas de som ladeadas por seis torres de metal que armazenavam cerca de 300 CDs musicais. Em seguida, apontou para quadros pendurados mostrando-o montado em garbosos cavalos, visivelmente de raça, informando que eram animais de seu próprio haras. Sem tecer comentários, observei toda aquela ostentação — *a motocicleta, os carros, o som, os CDs, os cavalos* — e, por um momento, pensei em não continuar ali, mas, com a consciência tranquila (e com fome), almocei o que foi servido. Terminado o almoço, agradei e retornei à pousada. No dia seguinte, segunda-feira, em vez de elaborar a programada CI, reabri meu trabalho de inspeção, mediante o qual, ao final

do expediente, já havia identificado a origem daqueles sinais exteriores de riqueza ostentados por Dion. Aprofundei minhas pesquisas e obtive resultado substancialmente diferente do da semana anterior, todo em prejuízo da CAIXA, o qual abordei com Dion em conversa particular, clara e sem rodeios, informando que, em vez de CI, eu emitiria uma Carta Reservada – CR, razão pela qual ele deveria preparar-se para as interpelações administrativas. Dion apenas comentou: — *Fui tolo ao convidar você para almoçar na minha casa, né?* Ao que respondi: — ***Não, você foi hospitaleiro e eu agradeço. Mas não posso deixar de cumprir minha obrigação para com a CAIXA.*** Emiti a CR, lacrei-a em envelope pardo endereçado ao Departamento de Inspeção – DEINS e aguardei o maloteiro para colocá-la no malote da própria agência. Após esses cuidados, retornei à pousada, encerrei minha hospedagem e parti de volta para minha residência, em Governador Valadares (MG).

## E foi assim...

Maria Lúcia G. Miranda

ENTREI PARA A CEF em 1977. Após o curso de integração e o estágio na Agência Carijós, apresentei-me ao RH, de onde saí encaminhada para o Setor de Folha de Pagamento. No setor, fui recebida de forma amistosa e carinhosa. Roselêa era a chefe, a Márcia Tibúrcio era a eventual e foi minha professora. Havia ainda a Fátima, José Roberto e Nilton (baianos), Sandoval e Fidélis (goianos) e José Ronaldo. Acho que fui para ficar no lugar do José Ronaldo, pois, assim que cheguei, ele foi para o Setor de Registro e Controle. E essa foi a minha primeira turma na Folha. Eles eram alegres, extrovertidos e barulhentos, e eu, de poucas palavras e muito tímida. No meu terceiro dia de Folha, estava eu aprendendo o serviço com a Márcia, quando o telefone tocou. Um dos meninos atendeu e disse: — *Lúcia, telefone para você.* Muito sem jeito, atendi: — ***Pois não?*** Uma voz masculina falou: — *Lúcia, é o Flávio. Você poderia trazer um café para mim?* Respondi: — ***Sim, senhor.*** Daí perguntei à Márcia como fazer. Ela me explicou onde ficava o café e que eu pedisse às copeiras o café para ele. E lá fui eu. Pedi o café e falei que era para o senhor Flávio.

Elas me entregaram uma bandeja com a xícara. Bati na porta, entrei e disse: — ***Bom dia. Aqui está o café que o senhor pediu.*** Ele me olhou com ar de zombaria e disse: — *Eu pedi? Então tá bom. Pode deixar aí.* Saí da sala dele pensando que algo estava errado. Entrei no setor. Uns estavam de cabeça baixa “trabalhando”, outros tentando conter o riso. Quando comecei a contar para a Márcia o ocorrido, ela não aguentou e começou a rir, desencadeando uma risada geral. Percebi então que havia caído numa pegadinha. Tive vontade de enforcá-los. Quis ir embora. (Risos). Depois desse episódio, entendi que o que eles fizeram foi para me deixar mais à vontade e menos introvertida. Depois, vieram outros colegas e outras histórias. Mas dessa eu não me esqueço. Hoje, não sei por onde andam alguns deles, mas guardo-os no meu coração com toda estima. Abraço a todos.

Quer compartilhar uma história vivida na CAIXA? Envie para [aeaminas@aeaminas.com.br](mailto:aeaminas@aeaminas.com.br)



# Sonhos não têm prazo de validade

*Maria de Lourdes Faria  
Torres Cândido, Ipatinga/MG*



**AEAMG: Quando surgiu o desejo de estudar Medicina? Foi um sonho antigo ou algo que amadureceu com o tempo?**

**MARIA DE LOURDES:** O desejo de estudar Medicina foi um sonho antigo, presente desde a juventude. “MEU SONHO ERA SER MÉDICA, NÃO PASSEI NO VESTIBULAR NA ÉPOCA... E O SONHO DE SER MÉDICA CONTINUOU A VIDA INTEIRA COMIGO.” Portanto, não foi um desejo que amadureceu com o tempo, mas sim

EXISTEM TRAJETÓRIAS QUE lembram que idade não é limite, mas continuidade. A história de Maria de Lourdes Faria Torres Cândido é uma delas. Após se aposentar pela CAIXA, ela decidiu retomar um sonho antigo: estudar Medicina. Voltou aos estudos, enfrentou vestibulares e viveu uma jornada marcada por disciplina, esperança e noites inteiras de dedicação. Anos depois, recebeu o diploma que carregava no coração desde a juventude, prova de que nenhum desejo verdadeiro perde força com o tempo. Hoje, atua com paixão em Geriatria, Medicina do Trabalho e Psiquiatria, levando para a prática médica a sensibilidade acumulada ao longo de toda a sua vida.

*Nesta entrevista, ela fala sobre coragem, apoio familiar, persistência e a certeza de que sempre existe tempo para reescrever a própria história.*

uma paixão precoce e persistente que foi adiada pelas minhas responsabilidades familiares e profissionais, mas que nunca se apagou.

**AEAMG: Como sua família e amigos reagiram à sua decisão?**

**MARIA DE LOURDES:** Minha família e principalmente meu marido foram meus maiores incentivadores ao longo desta jornada. Meu marido me acompanhou para fazer vários vestibulares pelo Brasil, colegas me incentivavam, tive apoio e admiração de pessoas próximas, pois começar um cursinho na terceira idade e se dedicar por seis anos (cursinho + tentativas) é um feito que naturalmente inspira as pessoas.

**AEAMG: Como você se adaptou ao ambiente universitário, convivendo com colegas bem mais jovens?**





**MARIA DE LOURDES:** O processo de adaptação foi um grande desafio inicial, mas também uma fonte de enriquecimento. Ao entrar na faculdade em 2014, com 56 anos, me deparei com colegas que poderiam ser meus netos. No entanto, minha maturidade, ética de trabalho e história de vida me tornaram um diferencial. Trouxe uma perspectiva valiosa para as discussões em sala de aula, enquanto a energia e o conhecimento digital dos jovens me ajudaram a me manter atualizada.

**AEAMG: Em algum momento pensou em desistir? O que a manteve firme?**

**MARIA DE LOURDES:** Nunca pensei em desistir, mesmo com tantos obstáculos. Conciliar casa, família, marido, filhos e netos com os estudos era desafiador. O que me manteve firme foi meu marido e minha família, que me apoiaram incondicionalmente; a persistência, o planejamento e o amor pelo sonho. Tentei passar por quatro anos até conseguir. Tive a ajuda inspiradora da Sheila. Minha filosofia, inspirada por Augusto Cury, é: “Nunca desista de seus sonhos.” Essa crença profunda no meu objetivo, a disciplina de anos de trabalho e o apoio de pessoas como meus colegas e amigas, que valorizavam a persistência, foram a âncora que me manteve focada.

**AEAMG: Que momentos da faculdade mais marcaram você?**

**MARIA DE LOURDES:** Com certeza, o momento da aprovação (2014) e o da colação de grau (2021) foram marcos indescritíveis, representando a vitória após décadas de espera. Além disso, a conexão com a Dra. Sheila, a alma inspiradora que deu aulas particulares, foi um momento crucial e emocionante, pois ela representou o catalisador final para a realização do meu sonho.

**AEAMG: Qual área da Medicina mais lhe desperta interesse?**

**MARIA DE LOURDES:** Minha trajetória é em áreas que se complementam e exploram a complexidade do ser humano: **Geriatría:** Lido diretamente com a saúde do idoso e do envelhecimento, uma área em que minha própria maturidade e vivência são ativos inestimáveis. **Medicina do Trabalho:** Foca na saúde e segurança no ambiente de trabalho, área em que minha experiência de anos na CEF é totalmente relevante. **Psiquiatria (Atual):** Tenho um interesse profundo pela saúde mental e emocional, o que se alinha perfeitamente

com minha ênfase em conversar, aprofundar a comunicação e realizar uma anamnese cuidadosa.

**AEAMG: Já exerce a Medicina de forma ativa, ou o curso teve mais um sentido pessoal e de realização?**

**MARIA DE LOURDES:** Exerço a Medicina de forma ativa e profissional, aliando o sentido pessoal de realização com a prática. Atualmente sou especialista em Geriatria e Médica do Trabalho em clínica, e estou aprofundando meus conhecimentos com a Especialização em Psiquiatria. Minha satisfação em atender meus pacientes, conversar, aprofundar a comunicação confirma que a Medicina se tornou não apenas um sonho realizado, mas uma carreira ativa e apaixonante para mim.

**AEAMG: Que conselho você daria a alguém que pensa em mudar de carreira depois dos 50 ou 60 anos?**

**MARIA DE LOURDES:** Com base na minha experiência, meu conselho é: siga em frente, lute, trabalhe para que o planejamento aconteça, mas nunca se esqueça de cuidar da saúde e dar atenção à família. Minha vida é prova de que a idade não é um obstáculo para um sonho bem planejado e perseguido com persistência, amor e dedicação. É preciso planejar (o cursinho, a faculdade), mas também ter a disciplina para executar esse plano sem negligenciar o bem-estar e as relações pessoais.

**AEAMG: Qual foi a maior recompensa dessa jornada?**

**MARIA DE LOURDES:** A recompensa é muito gratificante: saber que você está fazendo o bem a outras pessoas e a si mesmo. A minha maior recompensa não foi apenas o diploma, mas sim a capacidade de exercer o bem através da profissão que amo, sentindo-me realizada e sabendo que minha vida é um exemplo inspirador de que a persistência sempre compensa.

**AEAMG: Se pudesse resumir essa experiência em uma frase, qual seria?**

**MARIA DE LOURDES:** A persistência é a única ponte que liga um sonho de juventude à realização na maturidade.

**Abraços!**



# Quando a estrada vira ponte entre a AEAMG e seus associados

*Em um percurso que uniu escuta ativa e presença institucional, o projeto AEA Itinerante percorreu Minas Gerais para fortalecer vínculos, ampliar representações e garantir que cada associado seja ouvido onde quer que esteja.*

Em 2025, a AEAMG intensificou um dos projetos mais significativos de sua trajetória: o **AEA Itinerante**. Trata-se de uma iniciativa estruturada para levar a Associação até onde os aposentados estão, criando presença real, escuta qualificada e conexão direta com quem constrói a AEAMG todos os dias.

Ao longo do ano, foram realizadas agendas presenciais em **oito** cidades do interior de Minas Gerais: **Montes Claros** (abril), **Divinópolis** (maio), **Sete Lagoas** (agosto), **Poços de Caldas** (setembro), **Varginha** (setembro), **Governador Valadares** e **Ipatinga** (outubro) e **Caxambu** (novembro).

Em cada localidade, o projeto reuniu aposentados e pensionistas em encontros que combinaram acolhimento, informação e

diálogo aberto sobre temas que impactam a vida dos associados, como Saúde CAIXA, FUNCEF, convênios, benefícios e participação nas atividades da entidade.

Neste encontro promovido pela Diretoria Executiva que se desloca até a regional, são apresentados os serviços da Associação, além de ser o momento de ouvir as demandas regionais, esclarecer dúvidas e incentivar a participação ativa dos associados. Em muitos casos, o encontro se transforma em marco institucional, como ocorreu em **Sete Lagoas**, onde foi formalizada uma nova Representação Regional após solicitação dos próprios participantes.

O resultado mais visível é a ampliação da presença da AEAMG para além da sede, garantindo que o aposentado que

vive longe de Belo Horizonte também se sinta pertencente, representado e amparado. Mas há um efeito igualmente importante: **o fortalecimento da rede de representantes regionais, que passa a atuar com mais alinhamento estratégico e proximidade da gestão.**

Ao final de cada visita, o sentimento que se estabelece é o mesmo: a certeza de que a AEAMG se constrói com presença, com palavra dita olhando nos olhos e com a disposição permanente de ouvir quem faz parte da história da Associação.

Em 2026, o projeto continuará percorrendo novas rotas, com o compromisso de que nenhuma voz fique distante do centro das decisões.





## Cidades visitadas no ano de 2025



### **Montes Claros – abril**

Primeiro encontro do ano, ampliando o diálogo com aposentados do Norte de Minas.



### **Divinópolis – maio**

Reforço do relacionamento com a regional e alinhamento de demandas locais.



### **Sete Lagoas – agosto**

Formalização da nova Representação Regional, a partir de solicitação dos associados.



### **Poços de Caldas – setembro**

Encontro com associados da região Sul, fortalecendo vínculos e participação. Primeiro encontro com a nova representante regional, **Luciene Macacini**.



### **Varginha – setembro**

Escuta ativa e integração com aposentados do município e cidades próximas com o apoio da associada Rita Ponciano.



### **Governador Valadares outubro**

Debate amplo sobre Saúde CAIXA e demandas previdenciárias.



### **Ipatinga – outubro**

Reunião com aposentados e lideranças locais, reforçando a presença institucional.

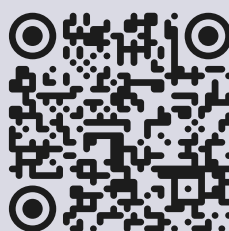


### **Caxambu - novembro**

Reunião com associados da região



# O impacto das atividades da AEAMG na vida dos associados



Mire a câmera do seu celular e acesse a página com os depoimentos dos associados

*Inspirando Gente: depoimentos reais revelam como as atividades da Associação despertam amizades, movimento, autoestima e novos propósitos na vida dos associados.*

**HÁ MUITAS FORMAS** de contar a história de uma Associação. Pelos números, pelas ações, pelos convênios, pelos eventos. Mas, em 2025, a AEAMG escolheu ouvir outra fonte: **as pessoas**. Foi assim que nasceu a campanha **Inspirando Gente**, um convite para que os associados contassem, com suas próprias palavras, o que as atividades representam em suas vidas. O resultado surpre-

endeu a todos: relatos cheios de emoção, força, delicadeza, superação e reencontros que só acontecem quando alguém decide se abrir para o novo. Não eram relatos sobre “aulas” ou “oficinas”, mas sobre transformação.

Gente reorganizando a rotina, descobrindo talentos adormecidos, criando novas amizades, recuperando a confiança, vencendo a timidez, movimentando o cor-

po, estimulando a mente e reencontrando um espaço de pertencimento que ultrapassa qualquer programação semanal.

A AEAMG, que sempre acreditou na força da convivência, encontrou nesses relatos a confirmação de algo essencial: **atividade é apenas o meio; o que importa é a vida que acontece dentro dela.**



## O **impacto** que não aparece no calendário, mas aparece **na vida**

A campanha reuniu dezenas de depoimentos, cada um mostrando um aspecto único do que a AEAMG proporciona. Não é incomum encontrar frases como:

*“Fiz amigos que levo para a vida.”; “Voltei a sentir alegria de sair de casa.”; “Apreendi algo que achei que nunca conseguiria.”; “Descobri que posso muito mais*

*do que imaginava.”; “A atividade virou meu momento favorito da semana.”*

Por trás de cada palavra há um gesto de coragem: **o de começar algo novo. E é esse começo que transforma.**

Há quem tenha reencontrado leveza na dança; quem tenha recuperado raciocínio, memória e

foco nos jogos de tabuleiro; quem tenha descoberto uma nova voz no coral; quem tenha sentido o coração bater mais forte no vôlei adaptado. São resultados que não cabem em planilhas — mas cabem, com sobra, na história da AEAMG.

## Atividades **que nasceram em 2025**



### *Vôlei adaptado*

O que começou como um projeto experimental virou motivo de entusiasmo. A quadra virou palco de movimento, riso, superação e companheirismo. Ali, ninguém compete: todo mundo se incentiva.

### *Jogos de tabuleiro e raciocínio lógico*

Entre cartas, peças e tabuleiros, surgiram horas de concentração, boas risadas e aquele sentimento precioso de “usar a cabeça” de maneira prazerosa. A atividade virou ponto de encontro fixo, e querido.



### *Projeto Natal Criativo*

Nasceu da vontade de transformar saudade em produção. Após a despedida da querida professora **Tânia Caldeira**, as alunas encontraram no professor **Alex Ribeiro** um novo impulso para criar. O resultado? Peças que emocionaram e mostraram que criatividade é uma força que não se perde.





### Coral AEA EnCanto

O **Coral AEA EnCanto** nasceu para ampliar as atividades culturais e fortalecer os vínculos entre os associados por meio da música. Desde o primeiro ensaio, o grupo revelou uma energia especial: cantar se transformou em afeto, expressão e convivência. Sob a regência do Maestro **Daniel Rezende Lopes**, cada encontro tem sido uma oportunidade de descoberta, leveza e construção coletiva: *vozes que se encontram, se afinam e criam novas histórias juntas.*

## A AEAMG como espaço de encontro e movimento

O que a campanha *Inspirando Gente* revelou não foi somente a força individual dos depoimentos, mas um traço marcante da própria AEAMG: **a Associação cria espaços onde a vida acontece.**

A AEAMG tem mostrado, na prática, que atividades bem conduzidas criam rotina, presença e sentido na vida das pessoas. Cada oficina, turma ou encontro é um espaço onde o dia ganha companhia, onde o pensamento se organiza e onde surgem conversas que fazem falta quando não acontecem. O que se constrói ali não é apenas aprendizado: é con-

vivência. É a alegria de pertencer a um grupo, de ser esperado, de ser lembrado. E isso, na maturidade, vale tanto quanto qualquer novo conhecimento.

Algumas atividades têm vagas abertas; outras funcionam com lista de espera. Todas são conduzidas por profissionais qualificados e pensadas para promover saúde, integração e bem-estar.

A equipe da AEAMG orienta, acompanha e auxilia em todas as etapas, da inscrição ao primeiro dia de aula.

Porque atividade não é apenas uma agenda. É cuidado. É afeto. É possibilidade.

### Torneios de canastra, damas e dominó

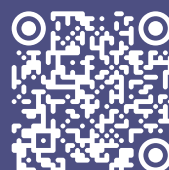
As tardes de jogos se transformaram em eventos de integração. Competição saudável, leveza, memórias de tempos antigos e novas amizades, tudo junto na mesma mesa.



### Demais atividades

**Online** Curso de Inglês; Curso de Inglês para viagem; Clube de Leitura "Ler para Tecer"; Oficina de Escrita Criativa; Hatha Yoga; Cantoria; Ginástica Funcional; Dança de Salão virtual.

**Presenciais** Dança de Salão; Oficina de Tricô Solidário; Vôlei adaptado; Jogos de tabuleiro e raciocínio lógico; Oficina de Artesanato; Coral AEA EnCanto; Torneios de canastra, damas e dominó; Bordado.



Acesse a página das atividades



# Eleições do Conselho de Usuários do Saúde CAIXA

A ELEIÇÃO PARA O Conselho de Usuários do Saúde CAIXA está oficialmente em andamento e contará com quatro chapas concorrentes para o mandato que se inicia em 2026. A votação será realizada de **13 a 16 de janeiro de 2026**, em turno único, por meio do sistema eletrônico disponibilizado pela CAIXA.

O processo integra as ações periódicas de representação dos usuários do plano, assegurando que aposentados, pensionistas e empregados possam escolher, de forma direta, seus representantes nas discussões sobre gestão, sustentabilidade e melhorias no Saúde CAIXA.

As chapas inscritas apresentarão candidatos *titulares e suplentes* que serão responsáveis por

acompanhar, debater e fiscalizar temas fundamentais para os participantes, como rede credenciada, custos assistenciais, coparticipações, atendimento, reembolsos e a defesa permanente do modelo de autogestão.

A AEAMG reforça a **importância da participação dos associados**, especialmente em um contexto em que o diálogo constante com a CAIXA e com os órgãos responsáveis pelo plano tem sido fundamental para preservar direitos, buscar melhorias e ampliar a representatividade dos aposentados.

A seguir, confira a composição completa das chapas inscritas e prepare-se para participar do processo eleitoral.

## Chapas inscritas

**1) Saúde Caixa com 70x30 e Sem Teto** — TITULARES: *Tarciana Madalena W. Vasconcelos; Francisco das Chagas Sousa; Silvana Galvão de Oliveira; Plínio José Pavão de Carvalho* — SUPLENTE: *Antonia Maria Altenizia Mota Neves; Warley Ávila Costa; Bruno Mendes Coelho Teixeira; Mychel Douglas Almeida Sousa*

**2) Movimento pela Saúde** — TITULARES: *Fabiana Medeiros Jacobina Aires; Aline Cardoso Pereira; Maria Lúcia Cavalcante Dejavitte; Erico César Gomes Jesus* — SUPLENTE: *Rafael Mesquita Rodrigues da Cunha; André Luiz Zanão Tosta; Fábio Neves Mancuzo; Antônio Sancho de Carvalho Araújo*

**3) Unidos pela Saúde** — TITULARES: *José Zani Carrascosa; Julia Martin Barriales; Nathan Dias Irigoyen; Marilda Pereira Bueno* — SUPLENTE: *Leila Aparecida Costa; Cinara Barbahlio Assensio; José Alves Feitosa Filho; Nara Lúcia Lago*

**4) Fortalece Saúde Caixa** — TITULARES: *Paulo Klei Sales Silva; Mário Sérgio Costa Miranda; Mauro Bettoni; Eglaine Regina Roque Rodrigues* — SUPLENTE: *Kátia Sayo Watanabe; Wanderson Pereira Silva; Gilmar Marcos Falquetto; Jackson Ferreira Dutra*

## Associado(a), por que seu voto é essencial?

Os últimos anos mostraram que o Saúde CAIXA exige atenção constante. Neste ano de 2025, as discussões sobre reajustes, sustentabilidade do plano, regras de coparticipação e manutenção do modelo de autogestão mobilizaram aposentados, entidades representativas e toda a comunidade da CAIXA. Em muitos momentos, avanços e recuos dependeram diretamente da mobilização dos usuários e da capacidade das entidades de apresentar argumentos sólidos e dados técnicos às instâncias decisórias.

É justamente nesse contexto que o Conselho de Usuários se torna fundamental. É esse colegiado que acompanha indicadores, debate políticas internas, leva demandas reais dos participantes, fiscaliza decisões e atua como ponte para evitar retrocessos e para defender um modelo de assistência que preserva o que é mais importante: a segurança, a previsibilidade e a justiça no custeio.

Votar significa escolher quem estará na linha de frente dessa defesa. Significa garantir que a voz dos aposentados esteja presente, informada e preparada para negociar, contestar e propor melhorias. O voto fortalece a representatividade, legitima o trabalho das chapas eleitas e demonstra, para a CAIXA e para os órgãos reguladores, que os participantes estão organizados e atentos.

Em um plano que impacta diretamente a renda, a saúde e a qualidade de vida dos associados, deixar de votar é abrir mão de influenciar decisões que atingem a todos. Participar é um ato de proteção coletiva.



# RADAR

## Processo eleitoral na AEAMG

A AEAMG deu início ao processo eleitoral para escolha da nova gestão que estará à frente da Associação no próximo triênio. As etapas seguem o Estatuto e o calendário definido pela Comissão Eleitoral, que conduz todo o processo com transparência e imparcialidade. As chapas inscritas serão apresentadas aos associados, juntamente com as informações sobre votação, prazos e orientações oficiais.

### Associado recebe título de Cidadão Honorário



O associado **José Geraldo Sales** recebeu, em 23/10, o título de *Cidadão Honorário de Nova Lima*. A homenagem foi concedida em solenidade na

Câmara Municipal e reconheceu personalidades, empresas e instituições que contribuem para o desenvolvimento da cidade. De acordo com José Geraldo, sua participação na área de Habitação e Regularização Fundiária em Nova Lima, especialmente durante o período em que atuou como secretário municipal (2022–2024), contribuiu para avanços importantes no bairro Balneário Água Limpa. Ele ressaltou melhorias como energia elétrica, pavimentação, transporte e urbanização, reforçando que a honraria representa o reconhecimento coletivo de um trabalho dedicado às famílias da região.

## AEAMG no 45º Simpósio FENACEF

A AEAMG participou do **45º Simpósio FENACEF**, realizado em Salvador entre 24 e 28/11. O evento reuniu dirigentes de associações e associados de todo o país para debates sobre *previdência, Saúde CAIXA, governança* e temas estratégicos para o conjunto dos associados.



### Saúde CAIXA: reajuste zero!

Após forte mobilização das entidades representativas, a CAIXA acatou o principal ponto do Acordo Coletivo de Trabalho: **reajuste zero para o Saúde CAIXA, mantendo as regras vigentes**. O acordo, com vigência de **01/01/2026 a 31/08/2026**, seguirá para assinatura final entre a instituição e as representações sindicais, assegurando a continuidade das negociações.

**Principais pontos:** — Regras atuais mantidas (3,5% do salário para titulares e R\$ 480,00 para dependentes); — Inclusão de filhos até 27 anos, com mensalidade de R\$ 800,00; — Compromisso com medidas de sustentabilidade do plano. A decisão representa importante vitória para empregados e aposentados, porém, em ofício enviado ao movimento sindical, a CAIXA afirmou que os titulares das bases que rejeitaram o acordo não poderão acessar os direitos conquistados na negociação mais recente. As entidades estão estudando alternativas de forma a assegurar o plano de saúde em sua integralidade para os titulares das bases que não concordaram com a proposta.



## Oficina de Artesanato retoma atividades com novo professor

O falecimento da professora **Tânia Caldeira** deixou uma lacuna sentida por todos que conviviam com ela na *Oficina de Artesanato*. Para garantir a continuidade do trabalho criado ao longo dos anos, a AEAMG contratou o professor **Alex Ribeiro**, que assumiu a condução de um projeto especial dedicado a peças natalinas. As alunas têm produzido peças de grande qualidade, mantendo viva a dedicação construída pela professora Tânia.



## Oficina de Tricô Solidário apresenta nova vertente

As alunas da *Oficina de Tricô Solidário*, conduzida pela professora **Léa Sanches**, ampliaram o repertório criativo e passaram a explorar técnicas de bordado. O resultado surpreendeu: em poucos meses, os trabalhos alcançaram um nível de detalhe que chamou a atenção de todos. As peças foram expostas durante a Confraternização de Natal da AEAMG, no dia 11 de dezembro, e alguns quadros foram sorteados para a equipe, em agradecimento ao incentivo ao projeto.

## Associado da AEAMG toma posse na Academia Mineira de Letras



Foto: Jornal Estado de Minas

O associado, escritor e cineasta **João Batista Melo** tomou posse, em 07/11, na *Academia Mineira de Letras*, assumindo a cadeira nº 2, anteriormente ocupada

por **Benito Barreto**. Com trajetória construída entre a Comunicação Social da CAIXA, a literatura e o cinema, João Batista é autor de 11 livros, muitos deles premiados, como: *O inventor de estrelas* – Prêmio Guimarães Rosa (1989); *As baleias do Saguenay* – Prêmio Paraná (1995); *Patagônia* – Prêmio Cruz e Sousa (1998); *Malditas fronteiras* – Prêmio Cidade de Belo Horizonte (2014); *Lanterna Mágica* – finalista do Prêmio Jabuti (2010). A AEAMG celebra a conquista e o reconhecimento nacional do associado.



# Troca de ideias com o **Clube de Leitura** “Ler para Tecer”



Terezinha Pereira

**DESDE 26 DE AGOSTO** de 2021, com muita alegria, faço a mediação dos encontros do **Clube de Leitura “Ler para Tecer”** da AEAMG. Desde então, lemos e discutimos **53 livros** de autoria feminina: *romances e contos escritos por mulheres brasileiras ou estrangeiras*. Ao longo da história, obras escritas por mulheres foram desvalorizadas ou esquecidas diante do predomínio de autores homens. Desde que começaram a escrever, muitas precisaram romper barreiras impostas por preconceitos culturais, sociais e de gênero. Ler

livros escritos por mulheres é, sobretudo, ampliar vozes femininas e reconhecer suas narrativas.

Conversar sobre o que se lê e partilhar a experiência e o prazer da leitura; trocar opiniões; expressar sentimentos despertados pela obra, como alegria, tristeza ou euforia; incentivar o entretenimento cultural; estimular o senso criativo; e contribuir para prevenir ou retardar o avanço de doenças neurológicas degenerativas que comprometem a memória e o raciocínio são alguns dos objetivos do Clube de Leitura.

## Livros **discutidos em 2025**



**Mata Doce**  
Luciany Aparecida  
(brasileira)



**Três contos de Nélida Piñon**  
O ilustre Menezes,  
I love my husband e  
Finisterre, do livro O calor das coisas (brasileira)



**Hospício é Deus**  
Maura Lopes Cançado  
(brasileira)



**Enterro Celestial**  
Xiran  
(chinesa)



**O dia em que Selma sonhou com um ocapí**  
Mariana Leky (alemã)



**O invencível verão de Liliana**  
Cristina Rivera Garza (mexicana)



**A falência**  
Júlia Lopes de Almeida  
(brasileira)



**Quarto de despejo**  
Carolina  
Maria de Jesus  
(brasileira)



**O ponto cego**  
Lya Luft  
(brasileira)



**Bem-vindos à Livraria Hyunam-dong**  
Hwang Bo-reum  
(sul-coreana)



**O dia da tempestade**  
Rosamunde Pilcher (britânica)



**Uma mulher**  
Annie Ernaux  
(francesa)



# Guardar: Palavra & Memória

**Sebastião Aimone Braga**  
associado e escritor

EM SEU POEMA MAIS CONHECIDO, Antônio Cícero diz que guardar uma coisa é iluminá-la ou ser por ela iluminado. *"Por isso se escreve, por isso se diz, por isso se publica"*. Para guardar.

Habitado pelas histórias da minha família, da minha infância, fui registrando a sua memória afetiva aos poucos, buscando resgatar o passado em escutas, lembranças pessoais e juntando narrativas, personagens, ciclos de vida. Ecoavam, assim, em minhas palavras vozes e geografias, territórios e passagens.

Essa escrita veio, primeiramente, da vivência com minha mãe. Sem enxergar nos seus últimos anos, ela passou a escutar textos lidos por mim, já aposentado. Ao ouvir, interagia com a narrativa e, por fim, ela começou a me contar sua própria história.

A oficina de criação literária da OAP-UFMG me ajudou a trabalhar esses textos e, organizados, eles resultaram no meu 1º livro, lançado na sede da AEAMG.

Como no poema *Guardar*, busquei jogar luz sobre essas lembranças, iluminá-las, para poder compartilhar com o público. O leitor encontrará em *"Todo serei recordação"* os ecos da infância em Santa Clara, personagens desse universo, a ida para a cidade grande, a escola, o mundo, a CAIXA, tendo como bússola a palavra. Em crônicas, poemas, pequenos trechos, temos o testemunho de uma época. **É a minha voz contra o esquecimento.**

Todos nós temos a nossa história e ela pode ser mais importante que a de Robinson Crusoe.



**Sebastião Aimone Braga** é associado, escritor e presença sempre querida na AEAMG. Autor do livro *Todo serei recordação* e participante da antologia *Te dou Minha Palavra*, ambos lançados na sede da Associação, ele transforma memória em matéria viva. Sua escrita nasce dos afetos, das lembranças que sobreviveram ao tempo e das histórias que ouviu e guardou. Ao compartilhar suas palavras com os associados, Sebastião reafirma algo que sempre defendemos: a vida vivida tem valor literário. Cada trajetória traz consigo mundos, personagens e sentidos que merecem ser preservados.



# Música à flor da pele

**Daniel Rezende Lopes**

*Regente do Coral AEA EnCanto*



**FAZ MAIS DE 20 ANOS** QUE estou envolvido com o canto coral. Comecei a cantar ainda no colégio, quando era um adolescente inquieto em Conselheiro Lafaiete.

Rapidamente, cantar junto se revelou uma grande paixão. Viajei com o coral para diversos lugares, fiz grandes amigos e descobri que juntar vozes e fazê-las soar em harmonia seria minha missão de vida.

A verdade é que fazer música em conjunto e mergulhar nesse universo trouxe calma àquele jovem em busca de conexão, amizade e afeto.

Neste ano, tive a honra de começar a conduzir o trabalho com o Coral AEA EnCanto, um grupo que, por meio de sua generosidade e sensibilidade, me ajuda a lembrar do que há de mais essencial no fazer artístico e na vida: o encontro consigo mesmo e com o outro.

Cada ensaio tem sido uma alegria. Fico realizado ao perceber a conexão afetiva que temos construído através dessa grande paixão em comum: a música.

## De colega de CAIXA a **terapeuta**: uma jornada de virada de chave

**Maurício Borges**

*Associado*



**TRABALHAR NA CAIXA** por 33 anos foi uma das maiores honras da minha vida. Cada etapa da minha trajetória, dos primeiros desafios à conquista de novos cargos, responsabilidades e aprendizados, contribuiu para formar quem eu sou hoje. Cresci profissionalmente, fiz amizades que levarei para sempre e tive a chance de participar de histórias que marcaram comunidades inteiras. A CAIXA sempre foi muito mais do que um trabalho: foi uma escola, uma família, um propósito.

Quando me aposentei, imaginei que entraria em um período de tranquilidade, descanso e celebração. Mas a verdade é que a mudança me abalou mais do que eu esperava. Sem a rotina, sem



o ritmo intenso, sem o ambiente que por tantos anos foi meu espaço de pertencimento, vivi uma compulsão que desestabilizou minha vida. Veio também a depressão — *silenciosa, profunda e desafiadora*.

Foi então que, em meio à busca por ajuda, conheci a TRG (*Terapia de Reprocessamento Gerativo*). E ali começou minha verdadeira virada de chave. A TRG me ajudou a ressignificar dores antigas, a reorganizar emoções e a reencontrar o equilíbrio que eu acreditava ter perdido para sempre. Aos poucos, fui me reconectando comigo mesmo, recuperando vitalidade, clareza e paz. Mais do que me curar, a TRG me transformou. A transformação foi tão profunda que decidi seguir por um novo caminho: tornei-me terapeuta. Hoje, dedico minha vida a ajudar outras pessoas

a reencontrarem seu próprio eixo, sua força e sua liberdade emocional — assim como eu encontrei. A aposentadoria, que parecia o fim de um capítulo, tornou-se o começo de uma nova missão. E é com alegria, gratidão e propósito que sigo caminhando, agora não mais como bancário, mas como alguém que também cuida de pessoas.

**A todos os colegas aposentados da CAIXA: nunca é tarde para recomeçar. A vida sempre oferece novas portas, e às vezes é justamente depois de uma grande mudança que encontramos nosso verdadeiro caminho.**

Para quem quiser conhecer a TRG ou agendar uma sessão, estou à disposição no **WhatsApp: (31) 99818-6897**. Ofereço descontos especiais para associados da CAIXA e seus familiares.

Em cada região de Minas, há uma AEAMG pulsando junto aos associados. É nos encontros, nas visitas, nas conversas de perto e nas demandas acolhidas com atenção que a Associação ganha vida para além da sede.

**Confira a seguir as mensagens deixadas pelos nossos representantes regionais.**



#### **Prezado(a) associado(a) da AEAMG**

Que as festas de final de ano sejam de muita paz e união e que no ano novo possamos desfrutar de muita saúde e alegria de viver. Muita gratidão a Deus pela vida!

**Zulmira Amélia Pontes Sabino**  
*Representante Regional Uberaba*



#### **Aos associados da AEAMG,**

O Natal é uma época mágica de alegria, amor e união! Luzes cintilantes, árvores enfeitadas e momentos inesquecíveis com a família e amigos. É um tempo para compartilhar gratidão, esperança e criar memórias que duram para sempre. Feliz Natal!

**Helder Barizon**  
*Representante Regional de Juiz de Fora*





Agradecemos por este ano de aprendizado e convivência. Obrigado por cada momento compartilhado em 2025. Que o Natal seja mágico e o Ano Novo chegue repleto de novas conquistas e realizações.

Feliz Natal e um belíssimo Ano Novo!

**Marcos Augusto Silva de Assis**  
*Representante Regional de Sete Lagoas*



Que neste Natal os bons sentimentos estejam presentes nas famílias de cada Associado! Gratidão por participar dos momentos de aprendizado e lazer que a AEA nos proporciona, compartilhando alegrias com pessoas queridas, que fazem parte de nossas vidas.

Desejo um 2026 de muita saúde e reencontros!  
Feliz Natal e Ano Novo!

**Leide Fernandes**  
*Representante Regional Uberlândia*



A AEAMG Regional Leste de Minas deseja que neste Natal Jesus Cristo renasça em nossos corações trazendo paz e alegria. Que continuemos a caminhar juntos no próximo ano. Feliz Natal e um 2026 repleto de coisas boas!

**Maria Dorotéia Ferreira**  
*Representante Regional Governador Valadares*



**Queridos associados,**  
Que este Natal renove nossa esperança, fortaleça nossa união e traga paz, saúde e alegria para cada família. Seguimos firme ao lado de todos vocês, valorizando nossa história e celebrando o espírito associativo que nos une. Feliz Natal e um novo ano de muitas conquistas!

**Adilson Floro**  
*Representante Regional de Divinópolis*





### Queridos Associados,

Neste Natal, queremos celebrar não apenas a magia desta época, mas também a força da nossa união. A AEA existe porque cada um de vocês acredita no valor de caminhar junto, compartilhando histórias, experiências e o orgulho de fazer parte da família CAIXA. Ser associado é muito mais do que usufruir benefícios importantes — é manter vivo um laço construído ao longo de toda uma vida profissional. Aqui, continuamos sendo colegas, aprendendo uns com os outros, fortalecendo amizades e participando de uma rede que cuida, apoia e valoriza cada membro. Que este Natal renove em todos nós o espírito de fraternidade, pertencimento e alegria. Que possamos seguir juntos em 2026, construindo novos encontros, ampliando nossa participação e fortalecendo ainda mais nossa Associação. A todos os nossos associados, desejamos um Natal de paz, saúde e esperança e que o novo ano seja repleto de bons momentos ao lado daqueles que fazem parte da nossa história.

Com carinho,

**Luciene Mara Silva Macacini**

*Representante Regional Poços de Caldas*



*Mosaico*















*Boas festas!*

**AEAMG** 40<sup>anos</sup>

Neste Natal, celebramos os **encontros** que nos fortalecem, a presença que **acolhe** e o caminho que seguimos **construindo juntos**.

Que a luz desta época renove nossa esperança e nos inspire a viver 2026 com ainda mais **união, cuidado e propósito**.

Com carinho, **AEAMG**.



Av. Amazonas, 298, 1º e 2º andares  
Centro, Belo Horizonte/MG  
CEP 30.180.000

(31) 3213-4975 / (31) 3212-4155  
(31) 98634-1481

aeaminas@aeaminas.com.br e  
planodesaude@aeaminas.com.br

**Horário de Funcionamento:**  
Segunda a Sexta-feira, das 08h30 às 17h30.



[www.aeaminas.com.br](http://www.aeaminas.com.br)

