

JORNAL

IMPRESSO

ASTAPTEL

Nº 89 - Novembro / Dezembro / 2019

Feliz 2020

Marcela Pereira

***2020...Ano de deixar as dores
De plantar boas sementes
Para colher belas flores***

***Ano de amar de verdade
De aproveitar o tempo
Deixando de lado a vaidade***

***2020...Ano de recomeçar
De ser presenteado e presentear
Com singelos abraços***



Editorial

2020... Ano de avançar

Os assistidos/pensionistas do PBS-A da Sistel receberam recentemente excelente notícia: o superávit do plano já começou a ser distribuído, com correção mensal, cujo valor superou as expectativas de muitos.

Em texto especial na Página 3, a Conselheira Deliberativa da Sistel, Flordeliz Maria de Moura Rios, esclarece os pontos das negociações com a Sistel, dando dicas importantes sobre como usufruir do superávit sem com-

prometê-lo, uma vez que ele é temporário.

Agora, é tempo do Conselho Deliberativo da Sistel atuar em outras frentes de luta com a expectativa de um bom futuro a todos. É tempo de avançar!

Neste ano que se inicia contamos com a participação de todos, para que nosso trabalho em prol dos assistidos seja sempre melhor.

Aldenôra Barbabella
Presidente da ASTAPTEL



Eles partiram

Com consternação, comunicamos o falecimento dos associados: Francisca Gonçalves de Paiva Rocha em 04 de outubro, José Humberto Melo em 06 de outubro, Alberto Soares Vieira em 17 de outubro, Rita de Cássia Fajardo Barbosa em 08 de novembro, Waldir Vitor da Silva em 15 de novembro e Maria do Carmo de Souza Casagrande em 27 de novembro.

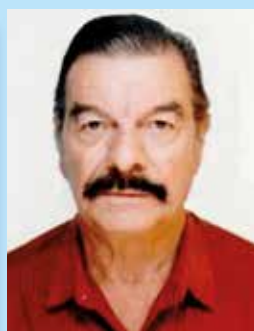
Nossos sentimentos aos familiares.



Francisca G. de Paiva Rocha



José Humberto Melo



Alberto Soares Vieira



Rita de Cássia Fajardo Barbosa



Waldir Vitor da Silva



Maria do Carmo de Souza

PSICOLOGIA CLÍNICA



Letícia Maria Mourthé Antoniazzi
Psicóloga CRP 04/27219

Atendimento individual
aliação e diagnóstico psicológico
Orientação vocacional

31 9 9782.9872 - 3022.7821

Rua Desembargador Paula Motta, 12 - Sala 08 - Bairro Ouro Preto

Nossa Comunicação é muito importante

Adaptando-se aos avanços da tecnologia, a ASTAPTEL está usando – além do nosso jornal, e-mail e telefone fixo – o celular (WhatsApp) para se comunicar com os associados. Para receber nossas informações de forma rápida e eficaz, mantenha-nos sempre atualizados quanto ao seu:



Órgão Informativo da Associação dos Trabalhadores Aposentados, Pensionistas e Participantes de Planos Prev. Complementar do Setor de Telecomunicações de Minas Gerais

O jornal é de responsabilidade da diretoria da ASTAPTEL

Sede: Rua Caetés, 530, salas 916 a 920
- Centro, Belo Horizonte-MG
Cep: 30120-080

Telefax: (31) 3272-7009
Tel.: (31) 3504-1093 / 3504-1096
www.astaptel.org.br
astaptel.bh@terra.com.br

Diretoria Executiva
Presidência:
Aldenôra Gonçalves Barbabella
Vice Presidência:
Neide Ferreira de Andrade Santos
Diretoria de Seguridade:
Flordeliz Maria de Moura Rios
Diretoria Administrativa:
Adilson Alves Duarte
Diretoria Financeira:
Custódia de Melo Figueiredo

Diretoria Social:
Ana Maria Aguiar de Oliveira

Conselho Fiscal Titulares:
Siranô Rodrigues de S. Filho
Jaime Ribeiro da Mota
Eduardo Contin Gomes
Suplentes:
Marlene Andrade de Oliveira
Ângela Pereira Tereza
Rosy Cândida S. Figueiredo

Redação e Edição:
Marcela Pereira MG 11495 JP

Diagramação:
Sygno Design Gráfico
(31) 3485-3082- 98421-2652

Fotografia: Adilson Duarte

Periodicidade: Trimestral
Tiragem: 900 exemplares

Superávit PBS-A

Caros colegas ex-Telemig, os quais carinhosamente identifico como Sistelados: certamente todos já ouviram o áudio divulgado pela Sistel sobre a distribuição do superávit dos anos 2012, 2014 e 2015. Compete à Sistel divulgar o trabalho da diretoria, mas tenham certeza que os conselheiros eleitos Ezequias, Ítalo, Burlamaqui e Flordeliz tiveram participação efetiva em cada ponto revertendo em ganho para todos os assistidos nessa negociação. Inclusive defendendo, pessoalmente, o tema diante da PREVIC.

Fatos positivos na negociação

- Quitação definitiva da Contribuição do Assistido, isto é, nunca mais este valor será descontado no seu benefício;

- A distribuição do superávit poderá ser feita somente em 36 meses, de acordo com a Legislação;

- As parcelas mensais serão corrigidas mensalmente, ou seja, todo mês o valor será acrescido de correção;

- Todos os assistidos/pensionistas irão receber seu superávit; ou seja, aqueles assistidos que possuem débito no PAMA serão também contemplados com sua parte do superávit. O valor do superávit não será considerado para quitação de quaisquer débitos.

O pagamento da primeira parcela foi pago em 20 de dezembro, junto com o restante do 13º e o benefício de dezembro.

Recomendações

Como as parcelas do superávit

são temporárias, planeje-as financeiramente com cuidado. Não deixe-as fazer parte do seu orçamento familiar, pois elas terminarão no período de 36 meses e não serão incorporadas a seu benefício.

Se você possui débito no PAMA e seu superávit é suficiente para quitá-lo, utilize-o para que, no futuro, possa usufruir de um plano de saúde bem estruturado.

A plataforma de empréstimo não será alterada, uma vez que esse benefício é temporário. Ou seja, a margem de empréstimo individual continuará sendo a mesma.

Atenção para a tributação do Imposto de Renda. Como se trata de renda, ainda que, temporária, o Leão ficará com a parte que lhe cabe, de acordo com a natureza da renda. Por não se tratar de benefício, aos assistidos isentos de IR por moléstia grave a

tributação incidirá sobre o valor adicional, por se tratar de resultado de investimento/financeiro.

Portal da Sistel

Entre no Portal da Sistel com sua matrícula/senha na área restrita e veja o valor do seu superávit. Lá você poderá esclarecer dúvidas. Se elas persistirem, você pode ainda consultar a associação ou a Central de Relacionamento 0800 602 1801.

Agora, após esta conquista, cujo valor do superávit superou as expectativas de vários assistidos, nós conselheiros iniciaremos outras frentes de luta cujo resultado será revertido em benefício do grupo. Aguardem.

Flordeliz Maria de Moura Rios
Conselheira Deliberativa da Sistel

Congresso promulga Reforma da Previdência

O Congresso Nacional promulgou em 12 de novembro a Emenda Constitucional 103, de 2019, que altera o sistema de Previdência Social no Brasil.

Apresentada pelo Governo Federal em fevereiro, a Proposta de Emenda à Constituição (PEC 6/2019) tramitou por seis meses na Câmara e quase três no Senado.

O Poder Executivo justifica que a reforma será importante para reduzir o déficit nas contas da Previdência Social. A estimativa de economia aos cofres da União é de R\$ 800 bilhões em 10 anos.

No entanto, a ASTAPTEL, e os demais representantes dos aposentados e pensionistas brasileiros, sabem que a Seguridade Social, até então, era superavitária.

Ou seja, o problema do nosso país, naufragado pela corrupção política, sempre foi a má administração dos recursos que deveriam ter sido direcionados à Previdência. Agora, quem pagará a conta das más gestões políticas de anos passados será o trabalhador, além dos futuros aposentados e pensionistas.

Mudanças

As mudanças já entraram em vigor, exceto alguns pontos es-

pecíficos, como as novas alíquotas de contribuição ao INSS, que passam a valer a partir de 1º de março de 2020.

A partir desta data, o trabalhador que recebe até R\$1.751,81 terá um desconto de 8%.

Quem recebe entre R\$1.751,82 e R\$2.919,72, terá um desconto de 9% e, aquele que recebe acima de R\$2.919,72, limitado ao teto de R\$5.839,45, será descontado em 11% do salário.

- **Idade mínima:** Não existia idade mínima para se aposentar no setor privado, pelo INSS. Com a Reforma da Previdência, trabalhadores do setor privado deverão ter a idade mínima de 65 anos (homens) e 62 anos (mulheres).

- **Aposentadoria por idade:** Homens se aposentavam com 65 anos, desde que tivessem contribuído ao INSS por, no mínimo, 15 anos. Para aqueles que já estão no mercado de trabalho, continuam a ser exigidos os 15 anos de contribuição, mas, para os novos trabalhadores, a exigência passa a ser de 20 anos.

As mulheres se aposentavam aos 60 anos, desde que contribuíssem ao INSS por 15 anos. Mesmo se aposentando aos 62 anos, esses 15 anos de contribuição continuam valendo.

- **Cálculo da aposentadoria:** O valor do provento era

calculado com base na média de 80% dos maiores salários de contribuição, com reajuste feito pela inflação.

A aposentadoria será calculada com base em todo o tempo de contribuição do trabalhador. Para quem já está no mercado de trabalho, com 15 anos de contribuição, já é possível ter direito a 60% do valor do provento. Haverá acréscimo de 2 pontos percentuais a cada ano até o limite de 100%.

- **Regras de Transição - Sistema de pontos:** A regra já existe para o pedido de aposentadoria integral. A fórmula é similar ao atual sistema 86/96. Quem optar por este modelo terá que cumprir a idade mínima seguindo a “tabela de transição”.

A partir de 2020, a cada ano, a razão necessária aumentará um ponto. Portanto, em 2020, será preciso que o trabalhador some 87 pontos, no caso de mulheres, e, em 2021, some 88 pontos. No caso de homens, 97 pontos em 2020 e 98 pontos em 2021. As somas prosseguem até que a razão necessária alcance 100 pontos para mulheres e 105 pontos para homens.

A transição das idades mínimas para se aposentar deve durar 8 anos para homens e 12 anos para mulheres. Ou seja, em 2027 valerá para todos os homens a idade mínima de 65 anos,

e, em 2031, passará a valer a todas as mulheres a idade mínima de 62 anos.

Pensão por morte: Antes da Reforma, o valor da pensão era integral. Hoje, o valor para viúvos ou viúvas cai para 60%, acrescido de 10% por dependentes, limitado a 100% do valor da pensão. Quando os dependentes atingirem a maioridade (21 anos) não sendo inválidos ou incapazes, as quotas serão extintas.

Acúmulo de proventos: Antes, as pensões e aposentadorias podiam ser acumuladas integralmente. Agora, o segurado permanecerá com o provento de maior valor e uma parcela do provento de menor valor, de forma escalonada:

- Se o maior provento for de até um salário mínimo, o segundo provento corresponderá a 80% desse valor.

- Caso o provento maior seja de dois salários mínimos, o segundo provento será 60% desse valor.

- Se o provento principal for de 2 a 3 salários mínimos, o segundo provento corresponderá a 40% desse valor.

- Caso o provento maior seja de 3 a 4 salários mínimos, o segundo provento será 10% desse valor.

ACONTECEU

Natal 2019



Natal 2019

ACONTECEU



Eleição de Miss e Mister Cobap

A cada dois anos, a Cobap promove a eleição da Miss e do Mister Terceira Idade, no decorrer do Congresso Nacional de Aposentados e Pensionistas, realizado em 2019 em Gramado, Rio Grande do Sul. As Associações de Aposentados e Pensionistas dos estados brasileiros indicam candidatos ao concurso de suas Federações para que, os vencedores, sejam encaminhados ao concurso da Cobap.

Em 2017, os associados Márcio Teixeira e Lucília Palhares, indicados pela ASTAPTEL, representaram Minas Gerais no concurso realizado pela Cobap em Maceió, Alagoas. Em 2019, os associados Geraldo Matos e Maria Helena Santos representaram a ASTAPTEL no concurso realizado pela FAP- MG. Foram escolhidos para representar Minas Gerais no concurso da Cobap os associados da AEA, Associação de Aposentados e Pensionistas da CEMIG. Na foto, Geraldo Matos e Maria Helena Santos seguram a taça ofertada à ASTAPTEL, por ter levado ao concurso a melhor torcida organizada.



Márcio e Lucília representantes de Minas Gerais em 2017



CONVÊNIOS

SAÚDE

● DENTISTA

- **Mariana Rodrigues Pereira** /
CRO 38 116

- **Rosângela Rodrigues Miranda**
/ CRO 10 508

Rua São Paulo 684 - Sala 101

Tel.: 98769-6959 / 98709-6746

Rua Póvoa de Varzim, 213 — Loja 01

Bairro Paquetá — BH-MG

Tel.: (31) 2531-2801 / 8018-5716

Serviços oferecidos: clínica geral (restaurações, tratamento de canal, limpeza), endodontia (tratamento de canal), próteses, ortodontia (aparelhos), implantes
Desconto de 20% para associados e dependentes mediante apresentação da carteira da ASTAPTEL.

● DENTARE SAÚDE

Atende todas as especialidades

Av. Álvares Cabral, 381,
salas 1203/1205 — BH/MG
Tel.: (31) 3224-2362

● MAIS ODONTO

Mais saúde para o seu sorriso Especialidades:
Aparelhos Ortodônticos, Periodontia,
Tratamento de canal, Prótese fixa e
removível, Odontopediatria, Implantes
dentários, Cirurgias, Estética.

Endereço: Av. Afonso Pena, 748

Conjunto 311 - Centro - BH

Tel.: (31) 3271-1355 - Parcelamento especial
em até 6 vezes ou a combinar.

Obs: As carteiras de sócio da Mais Odonto
estão à sua disposição em nossa sede.

● FONOAUDIÓLOGA

Fabiola Pinton Miguel

Rua Grão Pará, 85 — sala 1202

Bairro Santa Efigênia — BH.

Tel (31) 98812-0566 — serviços de saúde
e bem estar em Fonoaudiologia. Descontos
especiais de 20% aos associados e
dependentes mediante a apresentação do
cartão de associado.

● ODONTOLOGIA

Dr. Dann Saff

Dra. Francynne Saff

Av. Amazonas, 115 — Conj. 1018 / 20 / 22

Centro Tel.: (31) 3226-3738 / 3226-2755

Tratamento Odontológico em todas as
especialidades. Descontos especiais aos
associados e dependentes.

● ANDREA N. MOTA

ODONTOLOGIA

Rua Olinto Magalhães, 1077

Padre Eustáquio — BH

Tel.: (31) 3413-1976 / 97559-8405

Atende todas as especialidades Desconto
especial aos associados e dependentes

● NUTRICIONISTA

**Tânia Cristina Moreira de
Alcântara**

Serviços de orientação nutricionais

Av. do Contorno, 4045 — sala 403

(Ed. Personal Trade Center) São Lucas

BH-MG - Tel.: (31) 2520-8939 whatsapp

(31) 99805-5527 Descontos especiais aos
associados e dependentes.

● NUTRICIONISTA

Kiara Gonçalves Dias Diniz

araujosoarescruz.adv.br bruno@

araujosoarescruz.adv.br

● Francisco Rafael Gonçalves Advogados Associados

Revisão e concessão de aposentadorias do

INSS e Previdência Complementar. Rua

Matias Cardoso, 155, Conj. 805

Santo Agostinho-BH - Tel.: (31) 3335-0052

● Lillian Salgado

Advocacia e Consultoria

Revisão e concessão de aposentadoria

Rua Grão Pará, 85 — sala 1202

Bairro Santa Efigênia — BH.

Tel (31) 99444-7564. Atendimento

Nutricional. Descontos especiais de 20%
aos associados e dependentes mediante
apresentação do cartão de associado.

● ÓTICA LA PATRÍCIA

Desconto de 5%. Apresentar carteira da
ASTAPTEL

● Av. Brasil, 80 (também departamento
infantil)

● Santa Efigênia / BH Tel.: (31) 3241-2690

Av. Brasil, 685 - São Lucas / BH

Tel.: (31) 3273-1515

● Av. Contorno, 4679 (também
departamento infantil) Funcionários / BH
Tel.: (31) 2514-0406

● AUDIUM APARELHOS

AUDITIVOS

Sistemas Audiológicos Aparelhos auditivos de
última geração

Rua dos Guajajaras, 740, Centro BH/MG

Tel.: (31) 3261-3434 / 3786-0766

● PSICOLOGIA

**Letícia Maria Mourthe
Antoniazzi**

Área: psicoterapia e orientação vocacional.
Sessão de 50 minutos.

Rua Desembargador Paula Mota, 12 - Sala

08 (esquina com Rua Conceição do Mato

Dentro) - Bairro Ouro Preto BH / MG

Tel.: (31) 3022-7821 / 99782-9872

Obs: Às quintas-feiras atende no auditório
da ASTAPTEL. Desconto de 50% para
associados e dependentes.

● PSICOLOGIA

**Luciana Alexandrino
Santa Rita**

Rua Grão Pará, 85 — sala 1202

Bairro Santa Efigênia — BH.

Tel (31) 99114-7675 e 99160-6390.

Atendimento Psicológico. Descontos especiais
de 20% aos associados e dependentes
mediante apresentação do cartão de
associado.

● VIDA ATIVA N. FISIOTERAPIA E PILATES

Rua dos Tupis, 204 - Sala 203 Centro BH/MG

Tel.: (31) 3213-5019 - Desconto de 50% na
avaliação mais 5% nas mensalidades.

● CEDIVE

Centro de Diagnósticos

Venda Nova Rua Padre Pedro Pinto, 447,

4º andar - Venda Nova - Tel.: (31) 3451-3467

● PODOLOGIA DIVINO PÉ

Podóloga Valéria de Oliveira

Descontos de 15% para associados e
dependentes, mediante apresentação do
cartão de associado. Rua Leopoldo Gomes,
498 Pompéia, BH - Tel. Fixo: (31) 3081-3998
Celular / WhatsApp: 98732-0501

● TERAPIA OCUPACIONAL

Cláudia Alexandrino Santa Rita

Rua Grão Pará, 85 — sala 1202

Bairro Santa Efigênia — BH.

Tel (31) 99916-0639 e 988016735.

Atendimento Terapêutico Ocupacional.

Descontos especiais de 20% aos associados
e dependentes mediante apresentação do
cartão de associado.

● Escritório de advocacia

Marcos André

Especializado em Previdência Pública Rua

Matias Cardoso, 271, Sala 1102

Sto. Agostinho - Tel.: (31) 2555-9901

www.marcosandreadvogados.com.br

● Guilherme Luiz de Souza Pinho

Área cível, família, direitos do consumidor

e Previdência Complementar Rua Araguari,

358, conj. 1403 Barro Preto

Tel.: (31) 3526-8863

aposentadoria do INSS e Previdência

Complementar Av. Brasil, 1438, sala 1201,

Ed. Agmar Glass Tower Funcionários /

BH Tel.: (31) 2511-5444 / 2511-5404

contato@lilliansalgado.com.br

● Claudilene Aparecida Peixoto

Área de atuação: cível, previdenciária e

trabalhista sobre fundos de pensão abertos

e fechados. Endereço: Av. Barbacena, 1.018

Sala 805 - Santo Agostinho / BH

Tel.: (31) 3337-0176

Área Jurídica

● Araújo Soares & Cruz Advogados Associados

Equipe: Marcelo Soares, Bruno e Cruz
Direito trabalhista, civil, previdenciário,
administrativo, comercial, tributário,
além da advocacia extrajudicial, medidas
cautelares, danos morais, materiais e
estéticos. Av. do Contorno, 6283
Conj.: 203/207 Funcionários - BH/MG
Telefax: (31) 3284-0240

● CVC Turismo Betânia

Rua Úrsula Paulino, 1417 - Tel.: (31) 3656-7460 - Ricardo Furtini (31) 98849-6580

Desconto de 5% somente para pagamentos à vista e 3% para pagamento com cartão de débito.

Pagamento com boleto em até 8X sem juros e no cartão de crédito até 10X sem juros.

Turismo e Lazer

Prestação de Contas das nossas festividades

ENCONTRO JUNINO 2019

COMPOSIÇÃO DE CUSTOS			
RECEITA			
QUANT.	DESCRIÇÃO	VALOR	
		UNIT.	TOTAL
33	Associados	80,00	2.640,00
9	Não associados	130,00	1.170,00
1	Crianças até 11 anos	65,00	65,00
43	PARTICIPANTES	TOTAL =	3.875,00
RECEITA x DESPESAS			
Total gasto com a festa			7.425,00
Total arrecadado com venda de convites			3.875,00
Valor retirado do Caixa Astaptel			3.550,00

CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL 2019

COMPOSIÇÃO DE CUSTOS			
RECEITA			
QUANT.	DESCRIÇÃO	VALOR	
		UNIT.	TOTAL
115	Associados	60,00	6.900,00
36	Não associados	120,00	4.320,00
151	PARTICIPANTES	TOTAL =	11.220,00
RECEITA x DESPESAS			
Valor total dos gastos com a festa			31.300,67
Valor arrecadado com venda de convites			11.220,00
Valor retirado do Caixa Astaptel			20.080,67

Novas regras para o cheque especial

Conforme definiu o Conselho Monetário Nacional (CMN), do Banco Central, as mudanças nas regras do cheque especial acontecem a partir de janeiro de 2020. Entre as medidas estabelecidas está a imposição de um limite de 8% na taxa média de juros mensal, o que representará uma taxa anual de 150%. Até então, a taxa média dos juros do cheque especial era de 306% ao ano.

Estudo realizado pelo Banco Central verificou que os limites disponíveis do cheque especial, em grande maioria, não vinham sendo utilizados pelos clientes de alta renda, e essa constatação mostrou a necessidade de mudança nas regras, visando redução de custo de juros. O volume de dinheiro para o cheque especial disponibilizado pelos bancos, antes das novas regras,

era de R\$ 350 bilhões, sendo que somente R\$ 26 bilhões, ou seja, menos de 10%, eram utilizados pelos clientes.

Já os clientes bancários de baixa renda, que representam 19 milhões de pessoas em um total de 80 milhões, vinham sendo os mais onerados pelo esboço do cheque especial anterior, uma vez também que não costumam usar uma linha de crédito emergencial.

Além da nova taxa de juros de 8% ao mês aplicada ao cheque especial, as novas regras do Banco Central permitem a criação de uma tarifa de 0,25% mensais sobre o valor limite. Mas, quem tiver limite no cheque especial de até R\$ 500,00 estará isento dessa cobrança. Para quem tiver limite superior, essa taxa vai incidir apenas sobre o valor adicional.

Governo altera repasse de recursos do SUS

O Governo Federal lançou o programa Previne Brasil, com o objetivo de alterar os procedimentos de repasse de recursos financeiros do SUS (Sistema Único de Saúde) para municípios. A distribuição de recursos do SUS era feita com base na quantidade de pessoas residentes e de serviços existentes em cada município, sem considerar o atendimento efetivamente prestado pelas 43 mil Equipes de Saúde da Família (ESF) atuantes no Brasil. Hoje, esses profissionais atendem cerca de 90 milhões de pacientes. A avaliação do Governo Federal é de que as equipes podem atender até 140 milhões de pessoas.

O Ministério da Saúde alega que a reestruturação do SUS atingirá, especialmente, as pessoas que recebem benefícios sociais (com baixa renda e idosos) que acabam não sendo contempladas no atendimento de saúde. Os recursos devem ser distribuídos com base nos seguintes critérios: o número de pessoas acompanhadas nos serviços de saúde; foco no tratamento de doenças crônicas, como diabetes, e redução de mortes de crianças e mães; e ainda a adesão a programas estratégicos, como Saúde Bucal e Saúde na Hora, que amplia o horário de atendimento à população dos serviços, abrindo durante o almoço, à noite ou aos fins de semana. Outra mudança que também será concluída no SUS é no cadastramento dos usuários do sistema feito pelos profissionais de saúde

e gestores no Sisab (Sistema de Informação da Atenção Básica). O cadastramento poderá ser realizado tanto por CPF quanto pelo Cartão SUS (Cartão Nacional de Saúde). O Ministério da Saúde explica que a alteração vai facilitar que os profissionais de saúde, a exemplo das Equipes de Saúde da Família (ESF) e Agentes Comunitários de Saúde, realizem a efetiva busca dos pacientes em casos, por exemplo, de retornos sobre consultas, exames e situação vacinal.

Lema da reestruturação do SUS

O lema da reestruturação do SUS é: quanto mais pessoas se cadastrarem no sistema e maior for o desempenho do município em cuidar de sua população, melhor será o repasse de verbas para esse fim.

Portanto, passa a ser de extrema importância que você, independentemente de tornar-se ou não um usuário efetivo do SUS, faça o cadastro no Sistema Único de Saúde.

Bem-Estar Benefícios da banana

A banana é um alimento bastante apreciado nos quatro cantos do planeta. Seus muitos nutrientes a tornam uma fruta completa. Já o cultivo da fruta, adaptado ao clima úmido e quente, faz com que ela esteja disponível em todas as estações do ano.

Existem mais de cinquenta tipos de bananas. As mais conhecidas e consumidas no Brasil são a nanica, prata, ouro, maçã, caturra e da terra.

A fruta é bastante versátil em receitas, substituindo ingredientes como açúcar, óleos refinados e farinhas. Vamos conhecer seus benefícios à saúde?

■ Faz bem ao coração

Ricas em potássio, mineral condutor de eletricidade, essencial para a estabilidade dos batimentos cardíacos, a banana faz bem ao coração. A alta concentração de potássio e baixo índice de sódio na banana também protegem o sistema cardiovascular contra o aumento da pressão arterial, ataque cardíaco e derrame.

■ Faz bem aos olhos

A banana possui vitamina A, isto é, compostos que incluem o betacaroteno e alfa caroteno, vitaminas solúveis em gordura fundamentais para proteger a qualidade dos olhos e da visão. Estes compostos preservam as membranas que envolvem os olhos e compõem uma das proteínas que auxiliam no processamento da luz pela córnea. A ingestão adequada de vitamina A ainda reduz o risco de cegueira noturna.

■ Previne câibras

Por ser rica em potássio, a banana é muito cobijada por atletas para a prevenção de câibras musculares. O consumo de uma ou duas bananas antes de uma hora de exercício pode manter os níveis de potássio no sangue mais elevados mesmo após o treinamento.

■ Previne câncer nos rins

Rica em vitamina C, bananas combatem a formação de radicais livres causadoras do câncer. Pesquisas apontam que mulheres que consomem de quatro a seis bananas por semana reduzem pela metade o risco de desenvolver câncer de rim. A ingestão de fibras contidas na banana também está associada a um risco reduzido de câncer colorretal.

■ Aumenta a energia do corpo

As bananas são um ótimo lanche e serve para ser consumida antes e imediatamente após as atividades físicas. Elas fornecem carboidratos e nutrientes suficientes para dar energia antes dos exercícios e açúcares que alcançam os tecidos musculares desgastados e restauraram suas reservas de glicose, o que ajuda a reparar as fibras musculares do corpo danificadas. Com apenas 100 calorias, a banana é ótima antes ou pós-treino também porque é um alimento que não contém ingredientes processados ou artificiais, como os isotônicos e barra de cereais.

■ Faz perder peso

Como a banana é uma fruta doce, ajuda a reduzir o desejo de se consumir açúcar. Além disso, cerca de metade do teor de fibras da fruta é solúvel, ou seja, quando chega ao aparelho digestivo, ela absorve água e retarda a digestão. A comida permanece por mais tempo no estômago fazendo-o sentir igualmente saciado. Ingerir uma banana antes das refeições fará com que você fique menos propenso a comer demais quando a comida chegar à mesa.

■ Benéfica à digestão

Uma banana contém cerca de três gramas de fibra, 10% do total em fibras que uma pessoa deve ingerir diariamente. As fibras evitam incômodos sintomas digestivos, como a constipação intestinal e a flatulência, e também, por causa do potássio, previne e trata a diarreia.

■ Melhora o humor

A banana ajuda a superar a depressão devido aos seus altos níveis de triptofano, aminoácido que, ao ser ingerido, faz o corpo converter em serotonina, um neurotransmissor do cérebro que regula o humor e promove a sensação de bem estar.

A vitamina B6 presente na banana ainda

pode auxiliar na qualidade do sono, enquanto o magnésio ajuda a relaxar os músculos. A banana também possui antioxidantes que regulam a liberação de dopamina no cérebro, para a manutenção do humor.

■ Faz bem ao cérebro, pele e ossos

A fruta faz bem ao cérebro, pele e ossos, porque contém manganês e vitamina C. Uma banana contém dezesseis por cento da quantidade de manganês que o organismo precisa diariamente, e cerca de quatorze por cento de vitamina C. A vitamina C ajuda na produção de colágeno, um importante componente estrutural que mantém a aparência e elasticidade da pele para mantê-la saudável.

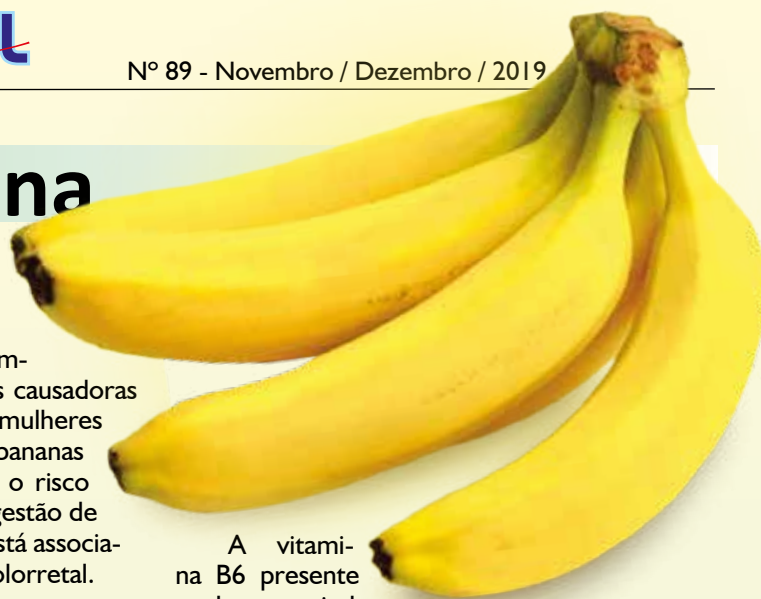
O manganês também contribui para a produção de colágeno, um importante componente estrutural que mantém a aparência e a elasticidade da pele. E também como um anti-inflamatório e antioxidante, duas propriedades importantes que servem para retardar o envelhecimento natural, uma vez que reduzem a oxidação das células causada por radicais livres.

O manganês ainda ajuda a melhorar as funções gerais do cérebro e a evitar doenças, como a epilepsia e o Mal de Parkinson. Já os baixos níveis de manganês no organismo contribuem para fraqueza nos ossos, podendo levar à osteoporose.

■ Cuidados ao consumir a fruta

O consumo de banana pode causar alergia na pele de pessoas que tem intolerância à fruta, como vermelhidão, erupções cutâneas e coceira. Também podem causar alergia oral, cujos sintomas são pruridos e edema em torno da boca ou da garganta algumas horas após a ingestão. Urticária, náuseas, vômitos e diarreia são outros sintomas às pessoas intolerantes à banana.

Já as pessoas diabéticas, podem, sim, consumir banana, desde que se leve em conta o tamanho da porção e o momento em que vai ingerir, para que não esteja próximo de refeições que já tenham quantidades de carboidratos elevadas. O melhor, nesse caso, é consumir a fruta recentemente madura e com a casca completamente amarela, pois nessa fase de maturação ela ainda possui baixo índice glicêmico.



dimel

delícias

delicioso pão de mel recheado
doce de leite | brigadeiro | trufa

ENCOMENDAS

Lourdinha & Marcela

31 3417.1135 /
marcellagpereira@bol.com.br



Rua Caetés, 530,
Salas 916 a 920 - Centro
Belo Horizonte / MG
Cep: 30120-080
Telefone: (31) 3272-7009
astapitel.bh@terra.com.br