

INFORME NO. 149

Setembro/2004

REVISÃO DO VALOR DA APOSENTADORIA

O Regulamento do Plano de Benefício I da Caixa dos Empregados da Usiminas, em seu artigo 24 estipula: “Na ocorrência de revisão de renda mensal inicial do benefício concedido pela Previdência Social, a respectiva suplementação inicial deste Plano de Benefício terá seu valor revisto, com efeito financeiro na mesma data da Previdência Social”. Vale dizer que, em caso de revisão da aposentadoria pelo INSS em que a base seja alterada, a Caixa poderá fazer a correção na mesma proporção e data.

VOCÊ SABIA?

(Retificação do texto publicado no último Informe)

Quando do falecimento do titular do Fundo Saúde, o cônjuge, na condição de pensionista, poderá continuar a participar deste Fundo, desde que ele seja dependente do titular na data do óbito e manifestar por escrito à Fundação São Francisco Xavier, em até 30 dias da data do falecimento, o interesse em permanecer no Fundo Saúde.

CURSO DE INFORMÁTICA

A Associação está promovendo em outubro os seguintes cursos: Windows, Word, Excel e Internet, com carga horária de 52 horas de 2ª a 5ª feira de 14h às 17h.

Não exige pré-requisito em informática.
Preço especial para associados é de R\$ 120,00 por pessoa, podendo ser pago em duas parcelas de R\$ 60,00, vencíveis em 15/10/04 e

continuação.....

Ele constitui-se de uma complexa inter-relação entre os aspectos psicológicos e fisiológicos da saúde e da doença, temos que procurar um equilíbrio nas várias dimensões da saúde: saúde emocional, saúde social, saúde intelectual, saúde física, saúde espiritual.

Saúde emocional: lembre-se que o seu pensamento é que é negativo e não a sua vida, motivação é força que nos eleva, é importante uma visão positiva do mundo.

Saúde social: devemos construir uma ampla rede de relacionamento saudável, a família é o nosso maior bem, nosso “porto seguro”.

Saúde intelectual: buscar o conhecimento, compartilhar as experiências, exercitar a mente com leitura e aprendizado novo mudando conceitos e valores, prevenindo com isto os distúrbios da memória.

Saúde física: se não nos preocuparmos com o nosso corpo vamos viver dentro do quê? Os exames preventivos com o seu médico são importantes, e as prevenções ginecológica e urológica não devem ser esquecidas.

Saúde espiritual: não significa somente religiosidade, mas sim cuidado com a ética, visão atenta para as mudanças dos valores, impulsionados pelo mundo que se atualiza a cada momento, atenção ao próximo demonstrando um amor fraternal

15/11/04. Curso só de Internet, com carga horária de 9 horas , cujo pré-requisito é o conhecimento de Windows.

Associados pagarão R\$ 60,00 em 15/10/04. O início dos cursos está previsto para 4/10/04, segunda-feira, utilizando a infra-estrutura da TREINAR Informática, à Rua Paraíba, 330 – Sala 1502 (Central Shopping). Os interessados poderão fazer suas inscrições até 30/9/04, quinta-feira, na secretaria da Associação.

INPC

O INPC de agosto foi de 0,50%. Portanto o reajuste a ser aplicado na suplementação da Caixa dos Empregados da Usiminas está acumulado, de novembro/2003 a agosto/2004, em 5,36%.

Quanto à atualização do valor da parcela de setembro do Empréstimo Simples será de 1,60% (0,50%+1%+0,10%).

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

A pedido da Associação, o Dr. Carlos Henrique Soares preparou um resumo de sua palestra proferida no dia 11 de agosto, o qual transmitimos abaixo: A busca da longevidade, de viver mais e de usufruir um estado de bem estar e de saúde constitui um dos principais valores cultuados em toda história da humanidade, estamos sempre preocupados com a nossa saúde, não queremos de maneira alguma ficar doentes, a plena saúde é nosso maior objetivo. Mas será que saúde significa somente estar livre de qualquer doença? Será que basta ter um corpo saudável e exames laboratoriais perfeitos? É importante ressaltar que o estado de saúde de um indivíduo é muito

incondicional.

Os estudos mostram que mais de 50% das doenças dependem muito do estilo de vida de cada um. O estilo de vida está intimamente relacionado com a nossa dieta, grau de atividade física praticado e como administramos o nosso stress. Portanto, lembre-se: a escolha será sempre sua. Faça uma opção de continuar constantemente melhorando sua saúde física, social, emocional, intelectual e espiritual... seu bem estar e sua qualidade de vida.

A nossa escolha deve ser a felicidade!!!

VISITA A IPATINGA

Devido à programação da Usina, a viagem a Ipatinga que estava prevista para a segunda quinzena de setembro, ainda não pôde ser definida. Estamos aguardando confirmação da Usina e informaremos a data correta posteriormente.

EXCURSÃO A CALDAS NOVAS

Alcançou pleno êxito a excursão a Caldas Novas, realizada no período de 12 a 17 do corrente. A animação dos excursionistas tornou agradável o convívio no Hotel Hot Springs, acrescentado pelos passeios e as piscinas de água quente e City Tour. Vamos programar novos passeios. Aguardem!

FALECIMENTOS

Com pesar noticiamos os falecimentos de nossos associados: Wanda Costa Lima e Waldemar Cândido Jardim, ocorridos em 29/08/04 e 17/09/04. Às famílias enlutadas nossos sentimentos.

mais que um mero bem estar físico.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

<i>Alimento</i>	<i>Comprovante Ativo</i>	<i>Ação</i>
Abacate	Betasistosterol	Reduz o colesterol sanguíneo
Alho e cebola	Alicina e Compostos Derivados	Estimulam a função imunológica, removem radicais livres e favorecem a redução do colesterol “ruim”
Cenoura, inhame, batata doce e frutas cítricas	Carotenóides e flavonóides	Reduzem o risco de doença arterial e coronariana e de câncer graças à atividade antioxidante, além de removerem radicais livres, que danificam e aceleram o envelhecimento das células.
Chá verde	Compostos fenólicos	Reduzem o risco de câncer e de doenças cardíacas por sua ação antioxidante
Crucíferas (couves, brócolis, repolho e nabo, entre outros)	Glicosinolatos	Previnem câncer e doenças cardiovasculares por sua ação antioxidante nas células, pois protegem a membrana dos glóbulos vermelhos do processo de oxidação
Fibra (aveia, trigo e arroz integral, entre outros)	Glucanas	Resistentes à hidrólise (as fibras não são quebradas pelas enzimas do tubo digestivo), promovem a sensação de saciedade precoce e retardam a absorção de carboidratos, açúcar e gordura
Frutas cítricas	Limonóides e pectinas	Diminuem o risco de doenças cardiovasculares, pois reduzem a viscosidade sanguínea.

Leites e fermentados	Probióticos	Previnem o câncer intestinal e colorretal e participam do controle da glicemia. Esses microorganismos colaboram com o funcionamento e com o equilíbrio dos organismos benéficos da flora intestinal
Peixes de água fria (atum, salmão, sardinha, bacalhau e tainha, entre outros).	Omega 3	Reduz o colesterol e possui atividade imunossupressora (retarda e protege de doenças auto-imunes, como reumatismo), porque inibe a produção de prostaglandinas e leucotrienos-substâncias com ação inflamatória
Soja e derivados	Isoflavona	Reduzem sintomas desagradáveis do climatério, previne osteoporose, protege contra o câncer (principalmente de mama e de próstata) e contra as doenças cardíacas e diminui o colesterol “ruim” pela ação antioxidante da isoflavona, que também reduz a produção de radicais livres
Tomate vermelho, amora e goiaba vermelha	Carotenóide (licopeno)	Protege contra o câncer de próstata e contra doenças cardiovasculares (o tomate, na forma de molho, possui maior concentração do componente ativo do que in natura)
Uva vermelha e derivados (sucos e vinho tinto)	Compostos fenólicos	Protegem contra doenças cardiovasculares, principalmente arteriosclerose, por ser antioxidante.

Fonte: Jocelim Mastodi Salgado, presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais, e os nutricionistas Durval Ribas Filho, presidente da ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia) e Daniel Magnoni, da Federação de Nutrição e diretor do Instituto de Metabolismo e Nutrição. Publicado no caderno “Folha Equilíbrio” da Folha de São Paulo, quinta-feira, 27 de maio de 2004.