

**INFORME NO. 160****Agosto/2005****EXCURSÃO PARA MONTE VERDE**

A Associação está promovendo uma excursão para Monte Verde com saída prevista para o dia 29 de setembro conforme programação abaixo. O preço total por associado é de R\$468,00 a ser pago em 4 parcelas de R\$117,00 em cheques pré-datados a partir de 30 de agosto a 30 de novembro. Cada associado poderá levar um dependente nas mesmas condições. Para o caso de um terceiro acompanhante ou mais será cobrado o valor de R\$514,00 (4 x R\$128,50). Inscrições na secretaria da Associação até dia 29 de agosto. A empresa responsável é a Trilhas D'água-Passeios Ecológicos. Hospedagem no ÁUSTRIA HOTEL ([www.austriahotel.com.br](http://www.austriahotel.com.br)) - (35) 3438-1246.

**PROGRAMAÇÃO**

1º dia: (29.09 – quinta-feira)

23h – Saída do Terminal Turístico JK. Viagem em ônibus executivo, equipado com ar condicionado, som ambiente, tolete químico, serviço de bordo e guia especializado.

2º dia: (30.09 – sexta-feira) – Monte Verde

6h – Previsão de chegada. Check-in e café da manhã. Dia inteiramente livre para atividades independentes e aproveitar a infra-estrutura do hotel (piscina, salão de jogos, caminhadas, bosque, passeios a cavalo). Almoço. Às 15h city tour (principais pontos turísticos, galeria de arte, casa da Lúcia – doceria). Jantar.

3º dia: (01.10 – sábado) - Monte Verde

Após o café da manhã, tour pela cidade, com tempo para compras de produtos da região ou visita opcional ao TRUTÁRIO BEIJA-FLOR. Retorno ao hotel. Almoço. Tarde livre para desfrutar das dependências do Hotel ou visita opcional à Chácara Adélia – Centro Cultural, Águas Minerais e Arborismo. Jantar. À noite, sugerimos um delicioso fondue, em um dos

*continuação.....*

O tratamento tem excelentes resultados na prevenção e cura, podendo inclusive, evitar cirurgias.

**CURSO DE CULINÁRIA**

A Associação, em conjunto com SENAC, promoverá um curso de culinária com início em 12 de setembro próximo.

**Objetivo:**

Proporcionar aos participantes conhecimentos iniciais de técnicas de preparação básica de alimentos utilizados nas refeições diárias.

**Síntese do programa:**

- 1 - Noções básicas de higiene e nutrição;
- 2 - Manipulação de alimentos e organização da cozinha;
- 3 - Temperos básicos;
- 4 - Técnicas de preparo: cardápio básico;
- 5 - Preparo de pratos predeterminados.

**Carga horária:** 15 horas, de 12/09 a 16/09/05, 14h30 às 17h30.

O curso será ministrado pelo SENAC, na rua Tupinambás, 1062.

O valor do curso é de R\$130,00, sendo que a Associação cobrará do associado somente R\$100,00, subsidiando R\$30,00.

Pagamento no ato da inscrição.

As inscrições já podem ser feitas na secretaria da Associação até o dia 26 de agosto.

Faça o quanto antes sua inscrição, as vagas são limitadas.

**LUCRO DA USIMINAS**

A Usiminas e sua controlada Cosipa encerraram o primeiro semestre com o maior lucro líquido do setor siderúrgico, de R\$1,8 bilhão, o que representou um crescimento de 104% em relação a igual período do ano passado. O desempenho, segundo Rinaldo

restaurantes locais para confraternização do grupo.

4º dia: (02.10 – domingo) Manhã livre. Visita opcional ao Hotel Fazenda Itapuã: maior acervo de beija-flores da América Latina. 14h - Almoço. 15h - Retorno para Belo Horizonte. 22h - Previsão de chegada - mesmo local de embarque.

### **REEDUCAÇÃO PERINEAL**

Incontinência urinária é qualquer perda involuntária da urina. Não é uma doença, mas um sintoma que acomete mulheres de todas as idades e homens geralmente, acima de 60 anos. Como forma de resolver este problema, surge uma nova opção de tratamento fisioterápico: a reeducação perineal.

Estima-se que cerca de 5% da população brasileira apresentam perdas urinárias.

A perda da urina pode ser decorrente de alterações do trato urinário causadas pelo parto, queda do hormônio estrogênio durante a menopausa e por alguns procedimentos cirúrgicos, incluindo a cirurgia de retirada de próstata nos homens.

Os tipos de incontinência urinária são:

- Por esforço: perdas de urina causadas ao tossir, espirrar, pegar peso, correr...
- Hiperatividade da bexiga: quando há contrações involuntárias da bexiga, causando perdas de urina em momentos inadequados.

O termo reeducação perineal reúne diferentes técnicas fisioterapêuticas utilizadas com a finalidade essencial de melhorar o controle e a qualidade da musculatura do assoalho pélvico.

De acordo com o fisioterapeuta Gustavo Recchioni especialista em reeducação perineal da Clínica de Urologia Marcelo Miranda Salim - telefone: (31) 3295-6010, “trata-se de um procedimento inovador sem riscos para o paciente com o qual se tem obtido satisfatórios resultados no tratamento e prevenção das incontinências urinárias e fecal, além da

Campos Soares, poderia ter sido ainda melhor, não fosse a redução da demanda verificada no final do período e que dá sinais de que vai se manter ao longo do terceiro trimestre.

### **EMPRÉSTIMO PARA APOSENTADO**

Fonte: [www.superavit.com.br](http://www.superavit.com.br) Juiz concede liminar a ações coletivas de consumidores contra bancos. Além de mensalidades que incidem em salários e benefícios, dívida pode ser paga também com boletos ou carnês.

Os aposentados e trabalhadores de todo o País que fizeram contratos de empréstimo com desconto em folha ou para débito direto na conta corrente onde recebem salários poderão pagar as parcelas por meio de carnês, boletos ou qualquer forma que implique na retenção de seus proventos. A decisão é do juiz da 34ª Vara Cível de Belo Horizonte, Edson de Almeida Campos Júnior, que concedeu liminar atendendo parcialmente os pedidos das ações coletivas propostas pela Associação Nacional dos Consumidores de Crédito (Andec), contra o Banco do Brasil e o Itaú, e pela Associação Brasileira de Consumidores (ABC), contra o BMG.

As ações pedem que a modalidade de empréstimo se desvinculasse dos salários. “O consumidor tem a opção de escolher, o banco não pode impor”, comemora Ingrid Salim, advogada da Andec.

O juiz também determinou que todos os contratos celebrados com os referidos bancos sejam formalizados, com inserção de cláusula com previsão expressa de desconto em folha de pagamento e conta corrente e que as cláusulas sejam claras e bem definidas, inclusive com destaque para a taxa de juros e demais encargos. “Essa é mais uma vitória. Muitos contratos eram feitos por telefone e não era informado ao consumidor as verdadeiras taxas e encargos”, ressalta a advogada. A Andec vai entrar com embargos declaratórios para que seja fixada multa em caso de descumprimento da liminar. Na ação, a entidade solicitou ao juiz pena de 10 mil reais por dia.

### **INPC**

melhora na atividade sexual”.

Dentre as técnicas utilizadas pela fisioterapia, destaca-se a terapia comportamental, com mudanças de hábitos alimentares e de hidratação, treinamento da bexiga, exercícios para a musculatura do assoalho pélvico com ou sem o auxílio do aparelho biofeedback, cones vaginais, massagem perineal e eletroestimulação. *continua.....*



O INPC de julho foi de 0,03%. Portanto o reajuste a ser aplicado na suplementação da Caixa dos Empregados da Usiminas está acumulado, de novembro\2004 a julho\2005, em 4,66%. Quanto à atualização do valor da parcela de agosto do Empréstimo Simples será de 1,13% (0,03%+1%+0,10%).

