

Entrevista

O que fica são os amigos!



Agostinho de Carvalho Júnior formou-se em técnico metalúrgico na Escola Técnica de Ouro Preto em 1968 e, no mesmo ano, foi para Ipatinga trabalhar na Usiminas. Foi seu primeiro emprego. Depois de um ano, casou-se com Consolação, sua única namorada e construiu uma nova vida naquela cidade.

Lá resolveu fazer engenharia mecânica. Nessa época enfrentava uma rotina pesada, pois trabalhava o dia inteiro e à noite percorria 100 km para chegar à faculdade em Governador Valadares. Durante a semana era difícil acompanhar o crescimento de Mirela, sua filha. “Quando comecei, minha filha tinha acabado de

“A parte técnica e profissional você até esquece. Eu passei por muitas unidades da empresa e cada área era um trabalho diferente. O que a gente guarda mesmo é a imagem dos amigos, as amizades”

nascer e na minha formatura ela foi bater palma pra mim”, lembra Agostinho.

Com o diploma na mão, sua carreira tomou novos rumos. Em 79 foi para Brasília, terra natal de seu filho Tiago, onde prestou serviço por dois anos como assessor de transporte da Siderbrás. Em 83 retornou para o Vale do Aço, onde trabalhou até 86 como assessor no departa-

mento de planejamento da produção na área de informática, transporte e assistência técnica no início de operação da CST. Em janeiro de 87, foi transferido para a capital mineira, ficando até 94 na unidade de vendas de produtos carboquímicos, quando se aposentou como engenheiro de vendas.

“Tive uma carreira muito boa e estou

Editorial

Motivação!

Motivação parece ser a solução para o mal do século. A depressão é sim, o mal do século, só que, do passado.

É, já estamos na véspera de terminar a primeira década do século XXI. E neste novo século, o pior mal continua a ser, no meu ponto de vista, a falta e a incansável busca do dinheiro.

Isso sim, gera uma horda de nove crescentes e desenfreada, que é impossível não ficar deprimido.

Como ter motivação e não ficar deprimido, sem recursos pra o básico?

O governo, lentamente, diga-se de passagem, acordou para a crise. Já na edição 199, veiculamos algumas medidas editadas através de MPs e agora após muito reclamarermos, os aposentados são ouvidos. Veja na matéria especial!

Mas como aqui, nos Estados Unidos, o costume é correr para se proteger em condições. Há que se considerar!

A AAPCEU, que não se encaixa nesta regra, sempre considerou o cumprimento do dever de casa, como a parte mais vil dos mais felizes e bem sucedidos.

Para isso, neste número, vai lá! Motivação de sobra.

Nas dicas de saúde, mesmo a que fazer para se prevenir da dengue. Na seção eventos, mesmo as reuniões e cursos que se iniciam em breve, e com a facilidade do planejamento, já que estamos em terreno de ausência de crédito.

Pró passar ou se cuidar, o Informe está sempre aí, bem disposto a informar.

Bom dia!

Dicas de saúde

Osteoporose



EXPONHA-SE AO SOL

A osteoporose, doença mais comum na terceira idade, mas que também aparece em indivíduos mais jovens, causa dores e muito desconforto, impedindo a realização de tarefas simples do dia-a-dia. Este o menor dos problemas.

A partir dos 40 anos, recomenda-se realizar uma vez por ano a densitometria, exame que mede a massa óssea, principalmente se tiver familiares com osteoporose.

Selecionamos algumas dicas dadas pela Sociedade Brasileira de Reumatologia, para a terceira idade, na tentativa de impedir o aparecimento ou agravamento da mesma.

Fonte: Sociedade Brasileira de Reumatologia

EVITE QUEDAS E ACIDENTES DOMÉSTICOS

- ✓ conferir a graduação das lentes dos óculos
- ✓ melhorar o equilíbrio com exercícios, tomando cuidado com uso de medicamentos que possam causar tonturas ou mexer com o labirinto
- ✓ evitar objetos em casa que facilitem as quedas ou escorregões como tapetes, pisos encerados etc.
- ✓ usar bengala se achar que o equilíbrio está ruim e tomar cuidado ao subir escadas e preferir as que tiverem corrimão
- ✓ não pegar objetos pesados

DIETA EQUILIBRADA

- ✓ Dieta rica em laticínios, peixe, vegetais verdes, legumes, frutas
- ✓ Não fazer dieta para emagrecimento sem orientação médica, que possa levar à magreza excessiva,

anorexia e bulimia

- ✓ Evitar o excesso de café e refrigerantes à base de cola

EXPONHA-SE AO SOL

- ✓ No início da manhã ou final da tarde, por 15 a 30 minutos

EVITE O FUMO E O ALCÓOL

- ✓ O cigarro e o álcool em excesso aceleram a perda da massa óssea

SUPLEMENTAÇÃO

- ✓ Na ocasião da menopausa, converse com um especialista sobre a necessidade de suplementação hormonal e oral de cálcio e vitamina D. Caso use medicamentos que estimulem o aparecimento da osteoporose, converse com seu médico sobre tratamento preventivo da osteoporose, pelo menos com a suplementação oral de cálcio e vitamina D

Seu site na internet a partir de

69^{,90*}

*O melhor plano para pequenos negócios que queiram ter sua primeira experiência na internet. Valor mensal, baseado no plano básico, com hospedagem e criação. Não inclui registro de domínio.

A ALTERNATIVA LARANJA TEM O PLANO CERTO PARA A CRIAÇÃO DO SITE DA SUA EMPRESA. FALE COM A GENTE! 31 9702.0446.

 **Laranja.**

tudo imagem, tudo comunicação.
www.alternativalaranja.com.br

satisfeito com tudo o que fiz e o muito pelo que recebi". Agostinho se sente privilegiado por ter trabalhado em contato com vários setores da Usiminas e com inúmeras empresas parceiras. Isso fez com que em cada lugar que passasse obtivesse novos conhecimentos e fizesse novas amizades. Nos 26 anos de empresa, viajou por todo o Brasil, "do Rio Grande do Sul à Bahia", e também para o exterior.

Agora, já aposentado, ele continua trabalhando na empresa que abriu em 1983 ao lado do sogro e do irmão em Ouro Preto. "Foi um período muito pesado. Trabalhava oito horas na Usiminas e seis por conta própria", conta. Então chegou um momento em que fazer as duas coisas juntas não eram mais viáveis. "Não estava dando pra fazer tudo ao mesmo tempo, eu ia falhar de algum lado e eu não gosto disso".

Hoje sua empresa cresceu e ele continua na luta ao lado dos filhos e da esposa. "É importante falar que tudo o que eu consegui foi com o apoio da minha mulher, dos meus filhos, do

meu sogro e dos meus amigos. Sem ajuda eu não teria conseguido êxito".

Depois de tanto esforço, chegou à hora de aproveitar a vida um pouquinho. "Agora a gente deixa os meninos por conta dos negócios e saímos para viajar. BH é muito diferente do interior. Aqui você vive para trabalhar e, de vez em quando, tem que dar uma parada", conta Consolação. Um dos seus passeios preferidos são as viagens organizadas pela Associação. "Nós vamos a todas! É uma oportunidade de rever pessoas, estar junto de quem gostamos e relembrar os bons momentos", conta o marido.

Agostinho já conhecia a AAPCEU e ao se aposentar, a primeira coisa que fez foi se associar. "É uma grande família, é a continuação do que fizemos. É como se continuássemos com os encontros e as brincadeiras do dia-a-dia. É difícil lembrar alguma empresa que tenha essa cultura de ligação com os funcionários como a Usiminas", conclui.

Comunicado

ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

(Edital de Convocação)

Em cumprimento aos artigos 12, 14 e 15 do Estatuto desta Associação, convocamos os associados para a 23ª Assembléia Geral Ordinária a ser realizada no dia 29 de abril próximo, quarta-feira, às 17h30 em primeira convocação, com a maioria dos associados e, às 18h30, em segunda convocação, com qualquer número de associados quites presentes, no auditório da Federação dos Trabalhadores das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico do Estado de Minas Gerais, Rua Curitiba 1269, Belo Horizonte, para deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia:

- . Prestação de Contas da Administração referente ao exercício encerrado em 31.12.2008;
- . Previsão orçamentária para o ano de 2009;
- . Eleição dos novos membros do Conselho Fiscal;
- . Outros assuntos de interesse geral.

Encontram-se em nossa secretaria, à disposição dos associados, todas as informações e o balanço contábil referentes ao exercício em pauta.

Belo Horizonte, 10 de março de 2009.

Ruy de Carvalho Pereira

Presidente do Conselho Deliberativo

Eventos

Aniversário

23 anos de serviços, parceria, suporte e acompanhamento. É isso que a AAPCEU vai comemorar no próximo dia 24 de abril, sexta-feira, no salão de festas do Minas Tênis Clube II. E para abrilhantar o evento, a associação conta com a sua presença. As inscrições para

este coquetel deverão ser feitas, pessoalmente, na sede da AAPCEU, das 8h30 às 17h30 do dia 30 de março, segunda-feira, até o dia 17 de abril, sexta-feira, onde o Associado receberá gratuitamente 1 (um) convite nominal e intransferível que lhe dará acesso ao

salão, com direito a um acompanhante.

Não esqueçam, anotem em suas agendas.

Esperamos você nesta noite incrível.



Crédito consignado. Vilão de outrora!

Entidades ligadas aos aposentados e os bancos tiveram uma ótima notícia nesta terça-feira, 10 de março. Após tentativa de elevação do limite do crédito consignado para aposentados e pensionistas em meados do ano passado, tendo sido vetado na época pelo Ministério da Fazenda, o Conselho Nacional da Previdência Social (CNPS), autorizou o aumento deste limite.

A modificação passa a valer apenas após a publicação da Instrução Normativa regulamentando a alteração, ainda sem data definida.

O segurado poderá utilizar o limite de 30% do comprometimento de seu benefício integralmente na modalidade em-

préstimo ou destinar até 10% do valor do benefício para a modalidade cartão de crédito. Desde o ano passado, esse teto era de, obrigatoriamente, 20% para empréstimo e 10% para cartão.

Para o secretário de Políticas de Previdência Social, Helmut Schwarzer, a conjuntura atual mostra que é preciso fortalecer e preservar o consumo privado para que a economia se sustente. "A medida veio em uma boa

hora para o fortalecimento da economia. Mas o objetivo principal é voltarmos para a situação anterior do segurado, com mais flexibilidade para escolher a modalidade de crédito que deseja", acredita o secretário. (Reprodução)

Visto como o vilão do superaquecimento do mercado e assim, o responsável pelo aumento da inflação, o crédito consignado para aposentados e pensionistas do INSS, é agora uma esperança de propulsão da economia.



ÍNDICES DE REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS USIPREV PARA MARÇO / 2009

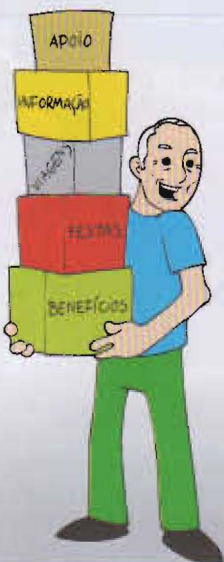
MÊS DIB (Data do Início Benefício)	%REAJUSTE %	MÊS DIB (Data do Início Benefício)	%REAJUSTE %
ATÉ MARÇO 2008	6,74835928	SET/2008	3,58323877
ABR/2008	6,41272767	OUT/2008	2,95048137
MAI/2008	5,95776759	NOV/2008	2,25091895
JUN/2008	5,49561720	DEZ/2008	1,69792888
JUL/2008	4,90566459	JAN/2009	1,03720573
AGO/2008	4,17242750	FEV/2009	0,45920440

SEJA UM ASSOCIADO! E DESCUBRA TODAS AS VANTAGENS!

Tornando-se um membro da AAPCEU, você terá várias oportunidades para curtir sua aposentadoria ao máximo! A associação oferece cursos, viagens maravilhosas e ótimas festas!

Sem falar na defesa dos seus interesses, programas de saúde e muito mais. E o melhor de tudo: sempre na companhia dos amigos!

Na AAPCEU, você vai descobrir que a melhor idade pode ser ainda melhor!



Turismo dia

Ainda continuam abertas as inscrições para a excursão ao Resort Águas do Treme, no formato *day use*, a se realizar no dia 16 de abril (quinta-feira). Não perca o prazo para as inscrições, que devem ser feitas até o dia 09 de abril.

Aproveite as condições e o passeio!.....

Diamantina - Vesperata

Realizaremos uma excursão à Diamantina, no próximo dia 1º de maio, para participarmos da "Vesperata Especial" com a seguinte programação:

1º DIA (01/05 - 6ª FEIRA)

06:00 - saída terminal JK, com destino à Diamantina em ônibus executivo, serviço de bordo e guia acompanhante;
12:00 - chegada. Hospedagem.
Almoço livre (não incluso);
16:00 - arte miúda (igreja matriz);
20:00 - arte instrumental;
22:00 - seresta de rua.

2º DIA (02/05 - SÁBADO)

07:00 às 10:30 - café da manhã;
09:00 - *city-tour* histórico com guia acompanhante;
12:00 - almoço livre (não incluso);
14:00 - opcionais - biribiri ou garimpo;
21:00 - *vesperata especial* - (exclusivo para clientes Saint Germain), rua da Quitanda.

3º DIA (03/05- DOMINGO)

07:00 às 10:30 - café da manhã;
09:00 - concerto: banda mirim - gruta do salitre (exclusivo Saint Germain turismo);
12:00 - almoço livre (não incluso);
15:00 - retorno à Belo Horizonte com chegada no terminal JK.

A hospedagem será na Pousada da Seresta, e o preço por pessoa em apartamento duplo é de R\$ 468,00 à vista ou R\$ 513,00 em até 05 (cinco) parcelas iguais.

Nossos associados terão direito a um acompanhante, com as mesmas condições. Não associado terá um acréscimo de 10%.

Inscrição até 15 de abril/2009, na Saint Germain Turismo, rua Coelho de Souza, 191/Lj.03, Santo Agostinho, BH, com Alessandro (31) 3291-1630.

Curso de Informática

Para quem não quer ficar mais um ano sem conhecer as maravilhas e comodidades que a internet proporciona, o tempo está esgotando e também as vagas, que são limitadas.

Como de costume, A AAPCEU promoverá em abril próximo, 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-

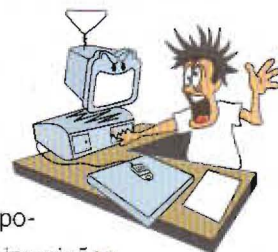
requisito em informática.

Preço especial para associados e dependentes é de R\$ 175,00 por pessoa, podendo ser pago em duas parcelas de R\$ 87,50, vencíveis em 15/04/2009 e 15/05/2009. Neste custo está incluído o material didático.

O início dos cursos será dia 27 de abril (segunda-feira), utilizando a infra-estrutura da TREINAR Informática, à rua Cari-

jós, 166 - 4º andar - centro.

Os interessados poderão fazer suas inscrições até 17 de abril (6ª feira), na secretaria da AAPCEU. Parentes de associados poderão se inscrever, pagando neste caso o valor total do curso que é de R\$ 250,00, no ato da inscrição, caso as vagas não sejam preenchidas por associados.



Culinária

Bolo de milho

Essa receita foi retirada do cantinho da culinária, uma seção do site da universidade federal de Uberlândia. O interessante desta receita é que foi enviada por uma aluna, que participa do curso de inclusão digital. Receita fácil e rápida, pra quem não tem tempo a perder. Afinal de contas, a melhor idade está aí pra ser vivida.

Ingredientes: 1 copo de milho, 1 copo de açúcar, 1 copo de leite, 1 copo de queijo, ½ copo de óleo, 3 ovos inteiros, 1 colher de sopa de pó Royal, 1 colher de margarina, côco a gosto se quiser.

Modo de fazer:

Coloca-se o leite, os ovos, o açúcar,

óleo e a margarina no liquidificador batendo pôr uns 3 minutos e em seguida a milho e o queijo e pôr último o pó Royal. Untar uma forma de buraco, polvilhar com farinha de trigo e assar em temperatura média, mais ou menos 25 minutos.

Mais informações sobre a milho: www.milho.com.br



Fraternidade e segurança pública. A paz é fruto da justiça

A cada Quaresma, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil – CNBB apresenta a Campanha da Fraternidade. Neste ano o tema a promover a reflexão por todos os cidadãos é Fraternidade e Segurança Pública.

Não raro, a proximidade ao período eleitoral traz à tona debates efusivos sobre a questão da segurança e por que não dizer da insegurança pública.

O assunto não é dos mais fáceis de serem abordados, e em razão da complexidade de entendimento, sai da área da objetividade e perde-se com facilidade pelas abordagens de devaneios políticos.

A bem da verdade, a crise de respeitabilidade que a classe política vive não confere de maneira geral, aos políticos, serem indicados a encontrar solução para as questões de segurança do cidadão comum.

Entretanto, o mote da campanha, não se restringe apenas e tão somente aos políticos, concitando a qualquer cidadão

o engajamento na busca de soluções para esse problema.

O lema da campanha, A PAZ É FRUTO DA JUSTIÇA, chama de maneira direta também, à encontrar solução, todos os operadores do Direito e em especial aos que determinam o rumo da justiça.

Cada cidadão ao assumir sua responsabilidade para com a comunidade, contribui de maneira direta com o estabelecimento de relações de respeito, contribuindo com a justiça social e consequentemente com a garantia da segurança pública.

O comportamento ético, o respeito às instituições, a coerência que esperamos de cada cidadão, deve também ser exercitada inicialmente por nós, para a criação da cadeia desenvolvimentista com vistas ao estabelecimento da segurança pública.

Deste modo, a diminuição dos desvios de conduta, alivia o envolvimento da justiça com banalidades, valorizando as decisões com questões de maior relevân-

cia, ocupada pelo maior esforço concentrado às questões que realmente assim o exijam.

A identificação de nossos ideais como cidadãos, nos remete aos interesses dos Aposentados e Pensionistas de nossa Associação, e a manutenção do constante foco sobre os assuntos de reais interesses de nossa classe.

Em vista do grande desprendimento da Associação para melhorar as condições de vida dos associados, reconhece-se que o propósito da fraternidade insculpido na campanha deste ano, é de forma clara atingido pelo ambiente fraterno entre os associados.

O comportamento ético dos associados identifica sua origem familiar e profissional, características basilares que diferenciam a Usiminas em sua longa trajetória vitoriosa.

Cada cidadão ao respeitar os regimentos comunitários, produzirá como resultado a PAZ vivida em perfeita fraternidade.

Dicas dia-a-dia - Em tempos de Dengue...

O inseto de cinco milímetros e pouquíssimos miligramas pode acabar com o sono de qualquer um. Para conseguir dormir bem, você pode aproveitar as dicas caseiras e acabar com os pernilongos sem causar mal à sua saúde e ao meio-ambiente.

Uma idéia é usar um pedaço da casca de laranja no aparelho repelente ligado à

energia (em que colocamos as pastilhas vendidas em supermercado). A medida é eficaz e mais eficiente que o remédio convencional. A utilização de produtos naturais é benéfica pois substitui produtos químicos que podem causar reações alérgicas em adultos e crianças. Produtos naturais são sempre mais benéficos que industrializados.

Óbitos

Com pesar, noticiamos os falecimentos:

Agostinho de Moura e Silva Nunes - 18/01/09 - trabalhou no setor de Engenharia em Belo Horizonte.

Eduardo dos Santos - 11/03/09 - trabalhou na tesouraria em Belo Horizonte.

Às famílias, externamos nossos sentimentos.

www.espseguros.com.br

Contrate seu seguro.

Confira nossos preços!

Vários associados e seus familiares já estão usufruindo dos descontos especiais.



Empresa de Seguros Pedrosa

Ágil na hora que você precisa.

FONES - 30478371 - 32248200
espseguros@espseguros.com.br