



## Entrevista

### Sangue de aço



Pai de cinco filhos e casado há 39 anos, José Silvestre Pereira iniciou sua carreira na Usiminas em 1966. Em Ipatinga, assumiu o cargo de supervisor, mas logo foi promovido à Gerência de Seção de Manutenção da Aciaria 1, que abrangia a fábrica de refratários, o pátio

de sucatas e a calcinação. A fabricação de aço caminhava a todo o vapor e equipamentos importados chegavam para melhorar e aumentar a produção. Em 1975, a Usiminas adquiriu um sistema de despoeiramento para a Aciaria 2 e Silvestre, junto com outras pessoas, foi

**“Na veia do pessoal da aciaria não corre sangue e sim, aço de boa qualidade”**

ao Japão se especializar no equipamento. Esse foi o primeiro curso de muitos. Em 1979, foi à Alemanha aprender sobre a nova unidade de desgaseificação a vácuo, comprada para fabricação de aço especial para a Petrobrás e, em 1987 viajou para Nagoya, no Japão, onde conheceu um método de recuperação de peças por meio de plasma para aumentar a vida útil de equipamentos do sistema OG. Já em 1986, fez parte do grupo

responsável pelo *Start-up* da Açominas e em 1992 se aposentou na Usiminas.

Um dos grandes orgulhos de Silvestre é o grupo de pessoas com que trabalhava. “Na Aciaria éramos uma família que vestia com garra a camisa da empresa. Nós sempre estávamos juntos, nas horas de trabalho, folga e lazer. Não tinha hora para trabalhar com dedicação e entusiasmo. Quando ocorria algum problema, bastava um telefonema para qualquer

continua na pág. 02

## Editorial

### A parte que nos cabe!

Cada um de nós, em nosso grupo de convívio, tem a parcela de contribuição a ser doada, para que com ela, aconteça um desenvolvimento, um crescimento desta comunidade.

Pode ser um dízimo, que como está claro na palavra, é a décima parte do que temos. Visto em alguns lugares, em religiões ou sociedades como uma obrigação, quando o entregamos de “bom grado”, tendemos a dar o que de melhor temos, e não só a décima parte. Costumamos doar tudo o que nos é possível.

E é isto o que fez da Usiminas, a potência que é.

A união de seus funcionários, ao longo de seus mais de 40 anos de história, com a entrega total, sem espera de recompensas, por acreditarem em um projeto.

E como exemplo temos o pessoal da Aciaria. Nos tempos em que contava com a participação do nosso entrevistado do mês, era só precisar de um operador, que apareciam vários pra dar uma mão extra.

Isso tem sido um fator de diferenciação também para a nossa Associação, que tem sempre prezado pela entrega total de seus diretores no empenho de facilitar a vida do associado.

Em contra-partida, os associados também tem contribuído para isso, com raras exceções, como veremos na matéria da vacinação. Marcar e não ir, é não contribuir!

Contribua sempre, como fez o Sr. Ildeu, nesta edição. A seção Dicas de Saúde é uma contribuição dele.

Daqui, vai a nossa contribuição. Boa leitura!!

operador que, de imediato, o mesmo pegava sua bicicleta e se apresentava a qualquer hora do dia ou da noite. Esta garra vinha dos exemplos passados pelas chefias que sempre estavam presentes. Os comissionados muitas vezes ficavam até 24 horas dentro da empresa, sem receber e nem sequer solicitar pagamentos de horas extras. O exemplo era seguido de perto pelos funcionários que recebiam corretamente segundo todas as normas trabalhistas. Um dos nossos antigos companheiros dizia: 'na veia do pessoal da aciaria não corre sangue, e sim aço de boa qualidade"', lembra.

Um dos lazeres preferidos dessa turma era o futebol. Silvestre participou ativamente da fundação do Clube da Aciaria, que viria a se tornar o maior ganhador de títulos de futebol amador do Vale do Aço. Ele também foi um dos signatários da carta enviada à Chefia Geral da usina, com apoio do então chefe do departamento o engenheiro João Augusto Machado Caldeira, solicitando uma área para construção de um campo de futebol, onde mais tarde foi construído um ginásio cober-

to. "Vários atletas de nome nacional começaram sua carreira na Aciaria. Um exemplo é o Fred, que hoje está no Fluminense; o Mancine, que está no Roma; o Moisés que passou pelo Vitória da Bahia, Rússia, Cruzeiro. A imprensa mineira diz que eles começaram nos times da capital, mas até a idade do júnior jogaram pela Aciaria".

Depois de aposentado, em 1993, o mesmo trabalhou na cosipa antes de sua privatização. Em 1997 participou da reforma das máquinas de ligotamento contínuos 1 e 2 e da montagem da máquina número 4 da Aciaria 1. Em 2000 foi para Acesita participar da reforma da sua Aciaria. E em 2002, esteve na Gerdau em Barão de Cocais para reforma do sistema Baunco da Aciaria. Esse foi seu último ano de trabalho, em 2003, guardou as chuteiras. Agora, com tempo livre, viaja constantemente com a Associação dos Aposentados e participa também do Usigole, onde cerca de 20 ex-funcionários da empresa se reúnem quinzenalmente para contar causos em BH.

## Diversos

### Vacinação

Informamos que a campanha de vacinação antigripe da AAPCEU teve um resultado que podemos chamar de razoável. Entre sócios, cônjuges e dependentes do USISAÚDE foram vacinadas 267 pessoas. Entre os sócios, cônjuges e dependentes não participantes do USISAÚDE, o total foi de 21 pessoas. O

valor desembolsado pela AAPCEU foi de R\$ 3.990,00.

Das vacinas reservadas pela AAPCEU, 62 deixaram de ser utilizadas, devido ao não comparecimento dos Associados que se inscreveram, o que implicou na perda das mesmas.

Encarecemos aos Associados a ne-

cessidade de conscientização quanto à prevenção de doenças, bem como quanto à necessidade de comparecimento para cumprir o compromisso previamente agendado.

Para o próximo ano, iremos reavaliar o atual modelo de subsídio à vacinação.

## Culinária

Novamente o frio. E com ele o aumento do consumo de calorias. Nada como uma sopinha, tanto para matar a fome quanto para proporcionar aquele calor nos dias frios.

Ainda em época de festas juninas, aproveite e inove em sua quadrilha. Típicas pra este período, são boas pedidas em porção individual ou em grupo.

São fáceis de preparar, dão pouco trabalho, sustentam e nos aquecem!

### Sopa de cenoura com laranja

#### Ingredientes:

1 colher(es) (sopa) de margarina  
6 unidade(s) de cenoura picada(s)  
1 unidade(s) de cebola picada(s)  
1 talo(s) de salsão picado(s)  
quanto baste de sal e de pimenta-do-reino preta

500 ml de água  
500 ml de suco de laranja

#### Modo de preparo:

Refogue na margarina, as cenouras, a cebola e o salsão. Tempere com o sal e a pimenta. Coloque a água e deixe-os cozinhar por cerca de 15 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Depois, bata tudo no liquidificador até formar um creme. Volte à panela e junte o suco de laranja. Esquente e sirva a seguir.

### Sopa de mandioquinha com carne

#### Ingredientes:

300 gr de acém em pedaços  
5 unidade(s) de mandioquinha  
quanto baste de macarrão  
1 tablete(s) de caldo de carne  
quanto baste de azeite

1 unidade(s) de cebola  
3 dente(s) de alho  
quanto baste de cheiro-verde  
quanto baste de sal e de pimenta-do-reino branca

#### Modo de preparo:

Refogue a carne no azeite com todos os temperos com exceção do cheiro-verde. Acrescente 2 l de água e as mandioquinhas descascadas inteiras, cozinhe na panela de pressão por 12 min. Separe as mandioquinhas e bata no liquidificador com um pouco de água morna. Reserve.

A seguir, coloque o macarrão na panela e deixe cozinhar por mais 3 min. Depois de cozido acrescente a mandioquinha em creme, a carne cozida e o cheiro-verde picado.



# Falta de líquidos na terceira idade

Por Arnaldo Lichtenstein - Clínico Geral

Sempre que dou aula de Clínica Médica a estudantes do quarto ano de medicina, lanço a pergunta: "Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental?"

Alguns arriscam: tumor na cabeça?

Eu digo: não

Outros apostam: mal de Alzheimer?

Respondo novamente: não. A cada negativa a turma espanta-se! E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns:

- diabetes descontrolado;
- infecção urinária;
- a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa.

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo organismo.

Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos (batedeira), Angina (dor no peito), Coma e até morte.

Insisto: não é brincadeira. Ao nascermos, 90% do nosso corpo é constituído de água. Na adolescência isso cai para 70%. Quando adultos, para 60%. Na ter-

ceira idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Portanto, de saída, os idosos têm menor reserva hídrica.

Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.

Explico: nós temos sensores de água em várias partes do organismo. São eles que verificam a adequação do nível. Quando ele cai, aciona-se automaticamente um "alarme".

Pouca água significa menor quantidade de sangue, de oxigênio e de sais minerais em nossas artérias e veias.

Por isso, o corpo "pede" água. A informação é passada ao cérebro, a gente sente sede e sai em busca de líquidos.

Nos idosos, porém, esses mecanismos são menos eficientes. A detecção de falta de água corporal e a percepção da sede ficam prejudicadas.

Alguns, ainda, devido a certas doenças, como a dolorosa artrose, evitam movimentar-se até para ir tomar água.

Conclusão: Idosos desidratam-se facilmente porque percebem menos a falta de água em seu corpo.

Além disso, para a desidratação ser

grave, eles não precisam de grandes perdas, como diarreias, vômitos ou exposição intensa ao sol. Basta o dia estar mais quente ou a umidade do ar baixar muito. Nessas situações, perde-se mais água pela respiração e pelo suor.

Se não houver reposição adequada, é desidratação na certa. Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

Por isso aqui vão dois alertas, o primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Bebam toda vez que houver uma oportunidade.

Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite. Sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam.

O importante é a cada duas horas, botar algum líquido para dentro. Lembrem-lhes de que isso é vital.

O segundo, ao mesmo tempo, fiquem atentos: ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar; atenção! É quase certo que esses sintomas sejam decorrentes de desidratação. Líquido neles e rápido para um serviço médico.

## Eventos

### Balneário Rio de Pedras

Realizaremos uma excursão nos dias 06 e 07 de agosto/09, para o Balneário Rio de Pedras, localizado a 80km de Belo Horizonte, no município de Itabirito. Situado em um arraial histórico chamado Acuruí, fundado no século XVIII pelos Bandeirantes durante o circuito do ouro, tornou-se parte efetiva da Estrada Real.

Trata-se de um local com 150 mil metros quadrados de área verde, uma lagoa com 22 km de extensão com área de pesca, barcos, caiaques, pedalinhos, 06 piscinas, 02 toboáguas, quadras de futebol, vôlei, basquete, tênis, vôlei aquático, ginásio poliesportivo coberto, saunas masculina e feminina, *playground*, área de churrasqueiras, trilha ecológica, passeios a cavalo, sala de cinema, sala de jogos e boate com som mecânico.

Como opções de lazer noturno, disponibilizam piscina aquecida coberta, sauna e bar molhado.

Estão incluídos o direito de utilização de toda a infra-estrutura de lazer, com exceção da sinuca e totó, cujas fichas são vendidas à parte.

A hospedagem será em chalés que possuem 01 suíte com cama de casal, geladeira, ventilador de teto, telefone e televisão; 01 quarto de solteiro com 02 camas. Os chuveiros são aquecidos por caldeira.

Inscrições: até 22 de julho, quarta-feira, pessoalmente, de 8h30 às 17h30 na secretaria da AAPCEU.

Saída: 06 de agosto/09, quinta-feira, às 7h30 no Terminal Turístico JK.

Retorno: 07 de agosto/09, sexta-feira.

Os chalés deverão ser desocupados às 14h, mas podendo os participantes permanecer na estrutura de lazer até as 17 horas.

O preço é de R\$ 129,00 por pessoa em chalés duplos e R\$ 119,00 em chalés triplos, com direito a Cofee Break, almoço e jantar no primeiro dia, e café da manhã e almoço no segundo.

O preço do transporte não está incluído.

Para não associado haverá um acréscimo de 10%.

Obs.: A excursão somente se viabiliza com no mínimo 30 pessoas.

## Novos sócios

### AAPCEU, cada dia maior!

Continuamos nossa Campanha para Novos Sócios. Estamos esperando sua participação. Indique um novo sócio. Você traz mais um colega para compartilhar conosco do ambiente saudável da nossa Associação e ainda ganha bônus

de três mensalidades e uma linda camisa pólo como brinde alusivo à Campanha.

Aproveitamos para dar as boas vindas aos novos sócios: Olivian Rangel Machado e Maria das Dores Marques Santos.

## Dicas dia-a-dia

### De olho no caixa!!

Enquanto eu era solteiro, ou seja, até há sete meses, ia ao mercado para comprar somente algumas poucas porcarias, pois morava com os pais e não precisava enfiar a mão no bolso para abastecer os armários de casa.

Pois bem, casei. E comecei a ir com mais frequência ao supermercado. Como antes, continuo sem prestar muita atenção aos preços dos produtos. Mas minha esposa fica de olho em cada promoção, pechincha, etc e tal.

Com essa mania dela, aprendi a ser um consumidor mais atencioso. Caraca! É impressionante como somos roubados a cada vez que passamos pelo caixa.

Nas últimas três vezes que fizemos compras o preço de pelo menos um item não bateu com o anunciado na gôndola. No caixa, é sempre mais caro!

As diferenças variam de cinco centavos a um real e cinquenta centavos. E, quando o consumidor percebe (coisa rara), acaba deixando para lá, afinal está com pressa e vai dar muito trabalho recuperar a diferença, pois é preciso chamar o gerente... xiiii...

Das últimas vezes, exigí minha grana de volta, mesmo com o resto da fila do caixa olhando de cara muito feia para mim. O gerente disse que foi mero acaso e falta de atenção a diferença de pre-

ços. Eu acreditei. E continuo aguardando o papai noel no natal...

Para finalizar, vale dizer que não é possível acusar todos os mercados de trabalharem com tamanha falta de atenção, afinal tenho comprado sempre na mesma rede (por pura comodidade, já que uma das lojas está no meu caminho obrigatório serviço-casa). Só não cito o nome da rede porque minha consciência jornalística faria com que eu ligasse para lá e procurasse a assessoria de imprensa para ouvir o outro lado, o que não será possível a esta hora. Olho no caixa!

Fonte: *Dia a Dia*. [www.bonde.com.br/bonde.php?id\\_bonde=1-31-12](http://www.bonde.com.br/bonde.php?id_bonde=1-31-12)

Wilhan, Santin



## Coral comemora 10 anos

Este é um ano muito especial para o Coral Usicanto! Em junho, ele comemora seu décimo aniversário. O coral nasceu ainda na época em que Roberto Ramos era presidente da Associação, quando convidou a professora de técnica vocal e associada Expedita Vieira Rocha para comandar o novo projeto. Feliz com o convite, a professora fez um curso de regência na UEMG e no dia 16 de junho de 1999 registrou a existência do Usicanto.

Nesta caminhada de dez anos, o grupo ainda conserva a boa vontade em aprender. “Os participantes estão cada dia mais entusiasmados. Principalmente, porque estamos

representando Minas Gerais em vários eventos do país”, diz Expedita. Nesse último ano, o Usicanto participou de eventos importantes como o Encontro de Corais de Poços de Caldas e a missa de 110 anos da Santa Casa. Agora, para 2009, eles aguardam ansiosos o Festival de Corais do Brasil – o Encanta 2009 que acontecerá de 10 a 12 de outubro em Serra Negra (SP).

Com habilidade e alegria, o grupo cresceu em número e qualidade vocal. Homens e mulheres compõem um grupo de cerca de 30 pessoas. As vozes femininas e masculinas se misturam nos ensaios regulares que acontecem todas as terças-feiras no Edifício Maleta,

centro da capital. “A voz do homem é muito importante no coral. Se tivéssemos mais dois homens, nosso trabalho ficaria ainda melhor! Além dos cinco que fazem parte do grupo, precisamos de um baixo e um tenor”, conta.

Além do aprendizado vocal que o coral proporciona, a música amplia o horizonte de cada integrante. “A música é uma terapia fantástica para todos que cantam. Ela tem o dom de socializar as pessoas”, afirma. Assim, o Usicanto continua seu trabalho! Parabéns aos cantores e que esse dom maravilhoso continue encantando o público por muitos e muitos anos!

# SEJA UM ASSOCIADO! E DESCUBRA TODAS AS VANTAGENS QUE A AAPCEU OFERECE!



Tornando-se um membro da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, você vai ter várias oportunidades para curtir sua aposentadoria ao máximo! AAPCEU oferece cursos, excursões, viagens maravilhosas e ótimas festas!

Isso sem falar na defesa dos interesses dos associados, 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!**

## Aposentadoria por idade

Os Trabalhadores do sexo masculino de 65 anos e do sexo feminino de 60 anos de idade podem requerer o benefício de aposentadoria por idade respeitadas algumas exigências da Lei que regula as aposentadorias.

Para requerer a aposentadoria por idade é necessário comprovar o tempo de contribuição à Previdência Social. Esse requisito é chamado de Carência. Para quem filiou-se ao Instituto Nacional do Seguro Social - INSS antes de 24 de julho de 1991 e completou 65 anos (homem) e 60 anos (mulher), por exemplo em 2009, precisa comprovar 168 contribuições, como carência. O valor do benefício será de um salário mínimo, caso não haja contribuições depois de julho de 1994.

O benefício pode ser solicitado, por meio de agendamento prévio pelo telefone do INSS, número 135, ou pelo portal da Previdência Social na Internet [www.previdenciasocial.gov.br](http://www.previdenciasocial.gov.br).

Há casos em que o trabalhador que está sem contribuir com o INSS mantém a condição de segurado. Esse período é chamado de Período de graça. Conservando assim, direito a benefícios previdenciários. Esse prazos variam em razão do período que o trabalhador já contri-

buiu com a previdência social. Esse prazo pode ser de 24 meses se o trabalhador já tiver pago mais de 120 contribuições mensais sem interrupção. Nesses momentos de crise, de desemprego, é bom observar esses prazos para a garantia dos direitos junto à previdência social.

### DESAPOSENTAÇÃO

Muito se tem falado sobre “desaposentação”, despertando em vários aposentados que prematuramente e de forma não integral fizeram a opção pela aposentadoria. Ocorre que sempre que se fala em “desaposentação” gera a expectativa de melhora da qualidade de vida em razão da melhoria do valor da aposentadoria. Entretanto a realidade não é bem esta.

Alguém que se aposentou e se arrependeu da decisão em razão da frustração do baixo valor do benefício, pretende a renúncia, ou cancelamento do benefício. Na hipótese da aposentadoria proporcional, a desaposentação seria motivada para quando do retorno ao trabalho e novo período de contribuição, completar o período para aposentar-se integralmente. Há de ser esclarecido que nessa hipótese, todos os rendimentos recebi-

dos do Instituto Nacional do Seguro Social – INSS teriam que ser devolvidos, devidamente atualizados para a iniciação do novo período de contribuição com vistas a aposentadoria integral. Esses valores que seriam devolvidos, normalmente constituem-se no maior problema para o beneficiário se “desposentar”, em razão da indisponibilidade do valor.

Os pedidos de concessão de aposentadoria não são simples de serem analisados. Muitas vezes são negados em razão de interpretação administrativa por parte da área de concessão do INSS. A revisão de aposentadoria não é diferente. Daí a necessidade de ajuizamento de ação em busca desses direitos. E em muitos casos os Juízes estão determinando a prova por parte do Autor da Ação Judicial, da negativa do pedido de concessão ou revisão pelo INSS. Assim, sempre que requererem qualquer pedido ao INSS exijam o protocolo do requerimento de concessão ou revisão do benefício.

É muito importante informar-se sobre as decisões a serem tomadas em razão de aposentadoria para que o benefício seja concedido no melhor período e com o melhor valor possível.

## Classificados

Nosso associado Geraldo das Neves Silva vende uma máquina de costura reta industrial, lubrificação automática,

gabinete novo, motor silencioso, da marca Mega Star, nº: GC1-5A, em ótimo estado de conservação.

Telefones para contato: (31) 3497-7443 / (31) 8783-0413.

Seu site na internet a partir de

**69<sup>,90\*</sup>**

\*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](http://www.alternativalaranja.com.br)