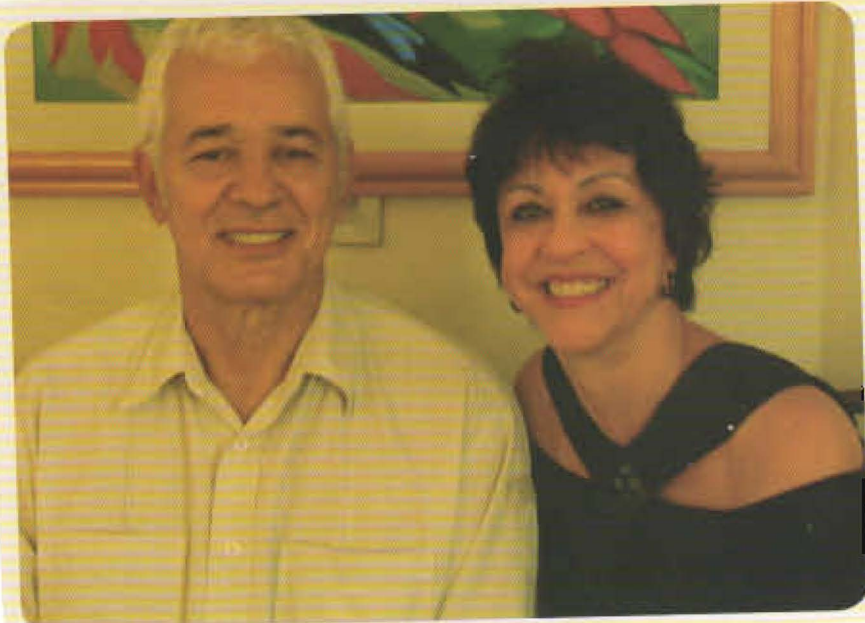


## Entrevista

### Colecionador de boa música



“Em 1968, quando eu estava na faculdade de economia, fizemos uma excursão à usina da Usiminas. Gostei do lugar e fiquei com a empresa na cabeça”, conta Djalma Prado Filho. Alguns anos depois, no dia 13 de março de 1972, foi admitido para trabalhar na Usina!

“Naquela oportunidade, voltei a BH e pedi demissão da empresa que trabalhava e não me arrependo”.

Djalma assumiu o cargo de analista de custo no Departamento de Controle Contabilidade Industrial - UDF em Ipatinga. Quando se mudou para a cidade com a

“...mas eu prefiro BH e os hábitos, o sotaques e o

jeitão dos mineiros”

esposa Liliana, eles tinham apenas um ano de casados. Trabalhou na Usina durante três anos e meio, e quando voltou transferido para Belo Horizonte, em setembro de 75, tinha um projeto concluído (a Luciana) e outro em andamento (o Francis), inaugurado seis meses depois.

Na sede foi trabalhar no setor de Planejamento Estratégico, no qual ficou apenas seis meses. Depois, foi transferido para a área comercial, a Superintendên-

cia de Mercado. Ali, como analista de mercado, ele era responsável pela análise cadastral dos clientes da empresa. Neste trabalho visitou centenas de empresas, para elaborar análises e relatórios destinados à concessão de créditos para que estas pudessem programar encomendas e comprar a prazo na Usiminas.

Em 79, Djalma foi indicado pela Usiminas para prestar serviços ao Conselho Internacional de Preços, no Rio de Janeiro.

continua na pág. 02

## Editorial

Quem canta...

Em outrora, as vitórias na guerra, o bom resultado na caça, as descobertas e os nascimentos eram celebrados com as mãos e os pés batendo ritmadamente, criando algo como música, capaz de agradar deuses, a quem se devia agradecer e dar continuidade às benesses. Com o tempo surgiram objetos, dando origem aos instrumentos musicais... Desde o começo, o som esteve ligado a um resultado já obtido, e nesse caso seria para agradecer, ou a um desejo, quando então a música ajudava a alcançá-lo. Portanto, parece que a música acompanhou a evolução do ser humano em função de suas necessidades e desejos.

Certa vez, em uma conversa de amigos que observavam pássaros na natureza, chegou-se a uma questão filosófica. Afinal, o passarinho canta porque é feliz ou é feliz porque canta? E a resposta garante que a segunda frase é a verdadeira. É claro que se trata de uma metáfora, cujo objetivo é alertar para a relação entre a atitude e o estado de espírito.

Pois é assim que se sente nosso entrevistado: realizado. Após sua história dentro da Usiminas, o sentimento é de dever cumprido.

Sobre dever cumprido, é de evento em evento, de ano em ano e, que fica mais evidente com a chegada novamente do 13<sup>o</sup> – veja que será paga em agosto a 1<sup>a</sup> parcela - que passamos a nossa vida, em sintonia com os nossos queridos amigos.

Daqui fazemos nossa parte, escrita (se alguém quiser musicar), para que a memória da Usiminas, seja perpetuada!  
Boa leitura!

Ele, a esposa e os dois filhos se mudaram, mas depois de um ano estavam de volta. “O Rio é uma cidade maravilhosa, mas eu prefiro BH e os hábitos, o sotaques e o jeitão dos mineiros”. Em Belo Horizonte, continuou no seu antigo cargo. Mudança mesmo, só no seu último ano na empresa, quando seu setor foi transferido para a área financeira. Em 1993 se aposentou.

“Valeu a pena! Bons tempos! Tive muito orgulho de trabalhar na Usiminas. Lá formei uma família e fiz amigos que preservo até hoje. Tenho muita satisfação de ir aos encontros da AAPCEU e reencontrar essas pessoas. A Usiminas tinha uma tradição de respeitar sua história, prestigiar seus empregados, ter um jeito de grande família. Hoje é diferente, mas a realidade de atual também é outra”, afirma.

Depois de 10 anos aposentado, em 2003 foi indicado por um ex-colega da Usiminas (Rogério Colombini – Secretário Municipal de Abastecimento) para trabalhar pelo IPEAD, em convênio com a Prefeitura de Belo Horizonte, como coordenador, relator e divulgador de uma pesquisa de preços em supermercados, voltada para a orientação dos consumidores belo-horizontinos.

Desde dezembro/08 voltou a curtir sua aposentadoria. Agora se dedica à música, seu principal *hobbie*. “Sou um apaixonado por música e gosto muito de criar coletâneas de vários artistas e estilos musicais. Faço uma pirataria amadora e tenho cerca de 200 discos de minha “produção”. Pelo menos uma vez por semana chego a ficar mais de três horas ouvindo meus cds ou assistindo dvds musicais.”

## Diversos

### Curso de informática

A AAPCEU promoverá em setembro 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 parce-

las de R\$ 87,50, vencíveis em 31/08 e 15/09/2009. Neste custo está incluído o material didático.

O início dos cursos será 14 de setembro (segunda-feira), utilizando a infraestrutura da TREINAR Informática, à Rua Carijós, 166 - 4º andar – centro/BH.

Os interessados poderão fazer suas

inscrições até 31 de agosto (segunda-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 todas preenchidas por associados.

## Culinária

### Você é o que come

Nesta edição faremos um link entre a seção Dicas de Saúde do nosso Informe e a Culinária.

Isso porque além de deliciosa, a carne de nossa receita é rica em vitaminas, minerais e gorduras essenciais que ajudam o nosso organismo a se manter sempre saudável.

Não é exagero; peixe só faz bem. O alimento é rico em vitaminas, minerais, proteínas e gorduras. “O consumo de peixe evita doenças cardiovasculares e, por ser fonte de ômega 3, impede a formação de coágulos de sangue que podem levar a um infarto ou derrame. Além disso reduz os níveis de triglicérides e atenua os sintomas da artrite reumatóide devido às propriedades anti-inflamatórias do peixe”,

Especialistas recomendam o consumo de peixe pelo menos três vezes por semana.

Para ajudar na «comelança», seguem duas receitas:

#### Sardinhas tipo conserva

##### Ingredientes

- 1 cebola grande picada
- 3 dentes grandes de alho amassados
- 400ml de vinagre de álcool (branco)
- 200ml de óleo de soja, canola ou girassol
- 1 colher (sopa) de sal
- ervas-finas ou orégano (opcional)
- 2 kg de sardinhas frescas limpas sem cabeça e rabo

##### Modo de Preparo

Numa panela de pressão de 4,5 litros, coloque a cebola, o alho, o vinagre, o óleo e o sal.

Sempre manuseie a panela de pressão com cuidado, sem deixá-la muito cheia.

Misture. Coloque as sardinhas dentro da panela, arrumando-as, chegando até a boca da panela.

Leve ao fogo a panela tampada e depois que pegar a pressão, deixe de 45 a 50 min (depende do tamanho da sardinha).

Tire a pressão da panela e um pouco do caldo. Deixe esfriar por 15 min e retire as sardinhas cuidadosamente para não quebrarem.

Agora uma receita mais elaborada:

#### Salmão ao champignon

##### Ingredientes

- 2 postas de salmão
- sal a gosto
- 3 dentes de alho picados e amassados
- pimenta do reino a gosto
- suco de 1 limão
- Molho:

1 colher de manteiga  
1 vidro pequeno de cogumelos  
1 xícara de creme de leite  
sal e pimenta do reino branca a gosto

#### Modo de Preparo

Tempere as postas de salmão com alho, sal, limão e pimenta.  
Deixe marinar por meia hora.  
Grelhe as postas de salmão até dourarem.  
Para o molho, derreta a manteiga,

refogue os cogumelos.

Acrescente o creme de leite e deixe engrossar.

Tempere e coloque sobre o salmão grelhado. Ah! E um ótimo vinho pra acompanhar.

## Dicas de saúde

### Males da mente

Nesta edição do Informe, pedimos licença aos leitores, para falar um pouco, dos males do espírito. Já falamos em várias oportunidades de como evitar agressões ao nosso corpo, e sendo assim, nada melhor do que falar um pouquinho da mente. Afinal mente são, corpo são.

Então segue: como ser resiliente no

dia-a-dia?

"Pessoas resilientes são aquelas que dispõem de respostas e ações eficientes, harmoniosas e refinadas quando se deparam com qualquer exigência profissional e pessoal. Porém, ser resiliente não significa ser invulnerável, onipotente. O benefício de ser uma pessoa que se

apresenta constantemente como um protagonista diante das adversidades consiste em experimentar e adquirir a sensação de confiança, êxito e evolução que existe na busca do constante aperfeiçoamento".

Veja na seção dia-a-dia, dicas para se tornar mais resiliente em nossa rotina.

## Dicas dia-a-dia

### Habilidade no mundo corporativo



Confira 11 dicas para fomentar a resiliência no dia-a-dia:

Procure, na medida do possível, protagonizar as situações: no lugar de perguntar "Por que isso foi acontecer comigo?", experimente dizer para si mesmo: "Como eu me coloquei nessa situação" e "O que posso aprender ou utilizar como recurso para sair dela?". Protagonizar é incluir-se na situação como co-responsável, encontrando formas de superá-la;

Visualize o futuro próximo e antecipe

tendências e acontecimentos: imaginação e intuição orientadas são ótimos atributos para fazer frente às constantes transformações de cenário, mercado e tendência;

Crie um significado para a sua realidade: um significado lhe dará a esperança de um futuro melhor; a esperança não é a expectativa de que algo dê certo, mas a expectativa de que algo faça sentido;

Procure conhecer a verdadeira dimensão do problema: procure informações

objetivas e específicas, evitando a comunicação informal, e o "boato", que, em regra, só alimenta a tensão e o desespero;

Separe a identidade das pessoas do que elas fazem: bons pais, ou bons líderes, ao verem seu filho jogando uma pedra num cachorro, não dizem que ele é um menino ruim, mas falam: "Não gostei do que você fez agora". Ou seja, eles separam a identidade da ação específica. Ao ser repreendido por um líder, saiba que ele desaprova a sua ação, não

a sua identidade;

Procure desenvolver relacionamentos significativos: é importante ter pessoas com as quais você possa conversar e discutir sobre seus problemas, sem julgamento, interpretação ou moralidade;

Aprenda a ter uma "mente solucionadora": utilize o tempo que gastaria em justificativas, esquivas de culpa, reclamações e burocracia para resolver o problema;

Reconheça seus sentimentos e as

necessidades de seu corpo: permita-se chorar, sentir dor, dormir, descansar, recuperar-se e retornar ao seu estado de excelência;

Tenha como parceiro constante a criatividade no pensamento, nos sentimentos e nas ações: os maiores conflitos são causados por idéias ou ações rígidas, inflexíveis;

Cultive e valorize seu poder de escolha: o resiliente, em essência, é aquele que luta pelo direito de decidir como vai

interpretar as situações da vida e o que fazer a respeito;

Gerencie as adversidades como situações passageiras: o que está acontecendo de ruim com você não é a vida, mas uma circunstância da vida. Entenda que a vida é muito mais do que a adversidade pela qual está passando.

Fonte: [www.administradores.com.br/noticias/profissional\\_confira\\_dicas\\_para\\_turbinar\\_seu\\_diaadia\\_de\\_resiliencia/24468/](http://www.administradores.com.br/noticias/profissional_confira_dicas_para_turbinar_seu_diaadia_de_resiliencia/24468/)

## Eventos

### Poços de Caldas



Apesar do cancelamento de uma das atrações principais, o evento Sinfonia das Águas, devido à forte chuva ocorrida à noite, a excursão a Poços de Caldas, realizada no período de 9 a 12 de Julho, foi um sucesso.

A animação dos excursionistas tornou agradável o convívio, acrescentado pelos passeios programados e City Tour. Acima foto do Grupo de excursionistas no jardim japonês da cidade de Poços de Caldas.

## 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 a nova sócia: Eulália de Souza Silva

# Antecipação do 13<sup>o</sup>



## Crise aumenta expectativa pelo 13<sup>o</sup>

Pelo quarto ano consecutivo, o INSS antecipará o pagamento do abono natalino. A antecipação é fruto de acordo entre governo e aposentados, através de suas representações e ocorre desde 2006.

O INSS inicia em agosto o pagamento da antecipação do 13<sup>o</sup> dos aposentados e pensionistas. Parte dos segurados irá receber em agosto; a outra parte receberá a antecipação em setembro.

O abono de Natal começará a ser pago no dia 25 de agosto, para os segurados com cartão de pagamento final 1 e que recebem o piso da Previdência Social. O pagamento para quem recebe até R\$ 465,00 e tem cartão de final até 5 termina no dia 31 de agosto.

A partir do dia 1<sup>o</sup> de setembro, o INSS vai pagar a antecipação do abono para os segurados que recebem mais de um salário mínimo. Cerca de 30% dos beneficiários recebem um valor maior que R\$ 465,00.

Além dos aposentados e pensionistas, também tem direito ao abono de Natal quem recebe o auxílio-doença.

Na antecipação, o segurado recebe um valor equivalente a 50% de seu benefício e, é creditado com o pagamento normal do INSS.

O pensionista ou aposentado que começou a receber o benefício depois de janeiro receberá o 13<sup>o</sup> salário proporcional. Os segurados que estão em auxílio-doença também podem receber uma parcela menor que os 50%. Como o benefício é temporário, a antecipação é proporcional ao período em que o auxílio-doença está sendo pago.

*"Por muito tempo, essa foi uma reivindicação histórica dos aposentados, assim como a emissão do contra-cheque", diz Warley Martins, presidente da Cobap (Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas).*

*De acordo com a entidade, havia uma expectativa muito grande em*

*relação à antecipação neste ano, por conta da crise econômica mundial.*

*"Normalmente, o INSS faz com mais antecedência a confirmação das datas da antecipação do 13<sup>o</sup>. Neste ano, o anúncio demorou um pouco. Ainda bem que confirmaram o pagamento, já que muitos aposentados fazem dívidas contando com esse dinheiro extra", afirma Martins. (reprodução)*

Neste ano, o governo deve gastar R\$ 7,9 bilhões com a antecipação do abono. É um valor recorde. Em 2008, o gasto foi de R\$ 7 bilhões.

### Segunda parte

A segunda parte do 13<sup>o</sup> será paga a partir do final do mês de novembro. Receberão primeiro os segurados que ganham até um salário mínimo e têm cartão de pagamento de final 1.

lembrem-se que a segunda parcela é sempre menor, pois, sobre esta incide o desconto do IRPF.



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

Torne-se um membro da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas. Você terá várias oportunidades para curtir sua aposentadoria! A AAPCEU oferece cursos, excursões, viagens 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!

**Aqui você descobre que a melhor idade pode ser ainda melhor!**

## Aposentados: reajuste ou aumento?

É incontestável a perda do poder aquisitivo do aposentado e pensionista. Desde a revisão do benefício ocorrida por época da promulgação Constituição de 1988, nenhuma recuperação no valor do benefício previdenciário em razão da perda do poder aquisitivo provocado pela inflação foi realizada. Apenas aos aposentados que ganham somente um salário mínimo por mês foi dada uma pequena atenção na correção dos benefícios.

Atualmente vivem os aposentados aguardando a derrubada pela Câmara dos Deputados, do veto da Presidência da República quanto ao índice de 16,67%, que limitou a concessão do reajuste deste índice exclusivamente ao salário mínimo em 2007 e, por conseguinte aos aposentados que ganham somente um salário mínimo. Caso seja derrubado o veto presidencial, todos os aposentados e pensionistas teriam direito ao reajuste de 16,67% retroativo a 2007. Pode-se perceber, até mesmo pelo mais otimista, o tamanho da dificuldade a ser enfrentada.

Por outro lado, assunto de muito interesse dos aposentados e pensionistas é a votação do Projeto de Lei - PL 01/2007, que reajusta os benefícios previdenciários com o mesmo índice do salário-mínimo. A cada dia um novo impasse entre os deputados e

governo adia a colocação em pauta desse projeto. Por mais que se fale que há um interesse do governo em estabelecer definitivamente a regulação desses reajustes, na prática o que se percebe é a falta da força representativa dos aposentados e pensionistas. A articulação política da classe dos aposentados ainda é pequena frente aos outros interesses de melhor representação. Basta verificar a pauta da Câmara dos deputados para se constatar que esse assunto não será resolvido sem uma forte articulação política dos aposentados. O projeto seria apreciado em maio, passou para junho e já foi novamente adiado para agosto. Não se sabe quando será votado.

Em meio a tantos escândalos, tantas CPI's, tanta disputa pelo poder, não haverá espaço para o tratamento adequado ao reajuste dos aposentados. É uma constatação simples.

Os aposentados e pensionistas não estão reivindicando aumento. Estão reivindicando o reajuste do poder aquisitivo garantido pela Constituição. Entretanto, "a norma constitucional assegura o reajustamento dos benefícios para preservar-lhe, em caráter permanente, o valor real, conforme critérios definidos em lei". É neste termo o entendimento das decisões judiciais que tratam das reivindicações pela perda

do poder aquisitivo. Ou seja, todos os índices foram determinados em lei, cumprindo o preceito constitucional. Assim, até que se mude a legislação para a falada correção de benefício pela perda do poder aquisitivo, a pretensão do aposentado pela via judicial continuará não sendo conhecida pelos tribunais.

O caminho que resta aos aposentados e pensionistas para a recuperação do poder aquisitivo é a articulação política através dos órgãos de representação de classes, bem como através de seus representantes no poder legislativo. Procurem informar-se desses projetos. Acionem seus deputados pessoalmente, ou através de mensagens, por carta, por telefone, do jeito que puderem. Façam valer seu voto. Exercem o direito de expressão.

A cada aposentado e pensionista cabe o dever de se empenhar em procurar melhorar sua qualidade de vida. A iniciativa é individual, mas unidos os aposentados e pensionistas formam uma coletividade que deverá ser representada no cenário político nacional, e será capaz de grandes mudanças. A recuperação do poder aquisitivo.

Não perca a oportunidade de se informar, e se manifestar sobre seu interesse em recuperar o poder aquisitivo de seu benefício.

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