

## Editorial

Desejos são sentimentos primários, ancestrais, biológicos; responsáveis por prover às necessidades básicas dos seres humanos. Os desejos nascem conosco e nos acompanham pela vida, permitindo-nos não apenas o prazer, mas a sobrevivência. Temos o desejo de comer, e a ele chamamos de fome, por exemplo.

Já as vontades são diferentes, pois dependem de um fator a mais: a lógica. A vontade é um desejo racional. Deriva do pensamento, do raciocínio, da análise do cenário, tanto presente quanto futuro. Eu posso ter desejo de ficar deitado na rede, mas tenho vontade de rever minha tese de doutorado.

É somente o que temos de fazer ao ler a matéria " Ah! se pudesse", publicada no Estado de Minas e replicada aqui, em nosso Informe: exclamar.

Seria maravilhoso podermos fazer de tudo, sem dor na consciência e, ainda nos manter saudáveis e viver até os 90 ou 100 anos.

Ao médico Paulo Ubiratan, só devemos agradecer por nos fazer sonhar algo impossível, uma vez que sonhos deliciosos como este, e aqui literalmente deliciosos, nos transportam para uma realidade (ou mundo virtual), inimaginável para os padrões de vida moderna.

Vejam na matéria. Por aqui, até nós da redação, exclamamos: Ah! Se pudessemos...

O que pode sem culpa e nem dor é se informar com a edição 207 do Informe. Descubra a história de amor e cumplicidade de Silvinho e Vani. Amor um pelo outro, pelo esporte, pela família...

Tem também informações sobre o INPC, dicas de saúde e dia-a-dia e uma deliciosa receita de sobremesa. Esta pode!

Boa leitura e juízo!!

## ENTREVISTA



### Coisa de Cinema

Nascidos na mesma cidade, no mesmo bairro, batizados na mesma Igreja e dois estranhos. Os anos passaram e, por obra do destino, foram trabalhar na mesma empresa. Se tornaram grandes amigos. Ele se casou e teve filhos. Ela não. Hoje são marido e mulher.

Parece coisa de cinema, não? Essa é a história do Silvinho e da Vani. É assim que gostam de ser chamados os ex-funcionários da Usiminas Sílvio Mário de Souza e Vani Rocha.

O casal, natural de Belo Horizonte, está em lua-de-mel. Isso mesmo. O casamento aconteceu no início de 2009, mas Silvinho diz que, na idade deles, lua-de-mel dura o ano todo. Detalhe: a festa durou um dia inteiro. Mais de 300 convidados presentes no casamento do presidente vitalício do "quinta-feira futgolo".

Mas a vida dos dois não foi feita só de festa e sim de muito suor. Ele trabalha desde os sete anos - seu primeiro "ganha-pão" foi como leiteiro. Ela

trabalha desde os doze - começou como atendente de padaria. Daí por diante não pararam mais.

Em 1966, com apoio dos amigos João Calixto [colega de infância] e Antônio Clemente [o "Toninho do caixa"] Silvinho foi trabalhar na Usiminas. Começou como contínuo. Depois foi para o setor da contabilidade e mais tarde para a assessoria da superintendência da controladoria, onde permaneceu até a aposentadoria em 1996.

Silvinho lembra que, na Usiminas, fez centenas de amigos e aprendeu muito com cada um. O ambiente, a cooperação, o respeito, o companheirismo são traços marcantes.

Já a Vani foi para a Usiminas em 1972. Olha que curioso: ela era uma normalista, formada no Instituto de Educação [Naquela época era comum as mulheres serem professoras], que trabalhava em um consultório médico. Por ter perdido o pai muito cedo, Vani precisava ajudar a mãe no sustento da casa. Como professora não ganharia o

continua na pág. 02

suficiente.

Muito bem. Um certo dia no trabalho, conversa vai, conversa vem [a Vani sempre gostou de um bom papo], um cliente pergunta: você não gostaria de trabalhar na Usiminas? Eu não posso te garantir nada, mas se quiser, liga lá e marca uma entrevista. Ela nem sabia o que era Usiminas e muito menos quem era aquele senhor. Acabou indo fazer um teste. Só depois descobriu que o “cliente-anjo da guarda” era um dos diretores da empresa: Dr. Ademar Barbosa. Passado um ano e meio, entrou para a Usiminas no cargo de secretária. Foi quando encontrou outra figura muito especial: José Maria Morroni. “Ele foi uma das pessoas mais importantes da minha vida, me ensinou demais. Jamais posso esquecê-lo. Impossível falar em Usiminas sem falar dele”, diz a ex analista financeiro em tom de reverência.

Advinha no setor de quem ela foi trabalhar? No do Sílvio, claro. Não teve jeito. Além de trabalhar no mesmo setor foram estudar na mesma faculdade, no mesmo curso [ciências contábeis] e na mesma turma. E pra não deixar nenhuma dúvida, Silvinho fala: “éramos somente amigos. Naquela época não

**“Devo tudo a Usiminas, inclusive a esposa. Me orgulho de ter sido funcionário. Se pudesse, passava lá todos os dias”**

tínhamos segundas intenções. Eu era casado, a Vani conhecia minha esposa, viu minhas filhas nascerem, etc.”.

Várias mudanças aconteceram na empresa. Vani foi para um setor, Silvinho para outro. E a amizade continuava firme. Uns dez anos depois voltaram a trabalhar juntos até a aposentadoria dela em 1994.

Em 1996, Silvinho aposentou. Três meses depois ficou viúvo. Em 1998, o que não aconteceu há 30 anos, finalmente aconteceu: começou o namoro com a Vani. “Só namoro. Casamento

não passava pela nossa cabeça”, afirma o casal. Ela levava uma vida tranqüila: tinha sua casa, seu espaço, sua rotina e não sabia o que era cobrança. Tudo perfeito. Ele morava sozinho há dois anos, tinha muitos amigos, o futebol, a cervejinha e a namorada que morava na rua ao lado. Pra que casar? “Time que está ganhando não se mexe”, fala o Silvinho.

Mas em 2008 Silvinho deixou o amor falar mais alto, tomou coragem e pediu Vani em casamento. “Foi a maior surpresa da minha vida. Nunca imaginei ouvir aquele pedido dele. Aceitei na hora”, diz Vani com os olhinhos brilhando.

De lá pra cá, a vida do casal é a AEU, os jogos de futebol [Silvinho é americano doente], as viagens [de modo especial as feitas de trem para o Espírito Santo], a faculdade da maturidade, o teatro e o principal: curtir a netinha – a princesinha da família.

O “presidente vitalício do quinta-feira futgolo” deixa um recado: “Quem quiser participar do futebol da quinta-feira [acompanhado da loira gelada] é só me procurar. Mas não cedo meu lugar de presidente pra ninguém. Ganhei o apelido de Fidel e nem ligo. Vou treinar minha neta para me substituir”.

## DICAS DE SAÚDE

### Catarata

Catarata consiste na opacificação do cristalino. O cristalino é uma lente localizada atrás da pupila nos olhos e atua focalizando os raios de luz sobre a retina. Nas pessoas jovens, o cristalino é elástico e muda de forma rapidamente, permitindo que os olhos focalizem tanto objetos próximos quanto distantes. Ao atingir a meia idade, alterações nas

proteínas do cristalino causam seu endurecimento, resultando em uma doença chamada presbiopia (ou “vista cansada”).

Além disso, o envelhecimento e outros fatores podem fazer com que as proteínas formem grumos e áreas opacas no cristalino – é a catarata. Isto é particularmente comum nos diabéticos

e nas pessoas em tratamento com corticosteróides.

Dependendo da sua densidade e em qual camada do cristalino estão localizadas, as cataratas podem bloquear a passagem da luz pelo cristalino e interferir com a formação de imagens na retina, embaçando a visão. As cataratas são irreversíveis, mas

podem ser tratadas cirurgicamente.

O que sente uma pessoa com Catarata?

Os principais sintomas são embaçamento da visão e/ou visão dupla. Um dos sinais do desenvolvimento de catarata é a necessidade frequente de alterações no grau dos óculos. Algumas pessoas relatam que as imagens se tornaram “amareladas”. A sensibilidade à luz pode ser comprometida de tal forma que se torna impossível dirigir à

noite. Nos casos avançados, a pupila, que normalmente é escura, se torna esbranquiçada ou amarelada. Uma vez que estes mesmos sintomas podem ser causados por outras doenças dos olhos, deve-se procurar sempre um Oftalmologista.

Quais são os principais fatores de risco para a Catarata?

1. Idade e sexo: cerca de 40% das pessoas entre 55 e 64 anos apresentam áreas opacas no cristalino, mas

apenas 5% apresentam realmente catarata (na faixa etária de 65 a 74, os valores correspondem a 70% e 18%, respectivamente). Praticamente qualquer pessoa com mais de 80 anos de idade apresenta um certo grau de catarata. As mulheres possuem uma incidência um pouco maior, principalmente aquelas que menstruaram mais tardiamente. A catarata é rara nas crianças (1 caso a cada 10.000 nascimentos), sendo de origem infecciosa ou genética.

## Dicas Dia a Dia

### ACABE COM A BAGUNÇA E ESTEJA SEMPRE BELA

Não adianta nada ter um armário cheio de roupas lindas, se elas vivem entulhadas. Com tanta desorganização, fica difícil visualizar as possíveis combinações, o que torna impossível tirar o máximo de proveito do seu guarda-roupa. Sem falar no tempo gasto para encontrar aquela blusa que você adora. Para mudar isto, só uma boa arrumação. Anote algumas dicas para facilitar o seu trabalho. Você vai ver como vale a pena ter um armário organizado.

O primeiro passo é tirar tudo do armário e limpá-lo muito bem com um produto específico. Depois de limpo, você pode colocar anti-mofos e sachês perfumados, para deixar tudo cheiroso.

As peças que vão para o armário devem estar sempre limpas, perfumadas e bem passadas.

Roupas que saíram de moda, ou não servem mais, devem ser retiradas. Assim, liberam espaços para coisas novas. Peças clássicas, como vestidos pretos, casacos básicos e calças jeans devem sempre fazer parte do seu figurino.

Cada tipo de roupa deve ficar no mesmo grupo, da seguinte forma: todas as calças devem ficar juntas, assim como todos os casacos, blazers e por aí vai.

Tente separar as roupas por cores. Por exemplo, coloque as roupas pretas juntas, todas as brancas no mesmo grupo,



as vermelhas e assim por diante.

Não se esqueça de fechar zíperes e abotoar pelo menos o primeiro botão para segurar as roupas no cabide. Roupas delicadas não devem ser penduradas.

Os vestidos devem ser colocados no lugar mais alto do armário. Camisetas de algodão e malhas que amassam pouco podem ser dobradas e colocadas umas sobre as outras, em um lugar visível. Você pode, também, enrolá-las em formato de tubinhos.

Na hora de decidir onde vai colocar o que entre gavetas e prateleiras, considere colocar o que mais se usa

em locais de mais fácil acesso.

Exemplo: sua gaveta de calcinhas e sutiãs devem ficar mais a mão, assim como as das blusas da estação, enquanto a gaveta de pijamas pode ficar mais em baixo, menos visível. Use este critério para organizar todo o seu armário.

Cintos e bolsas pedem um cabideiro específico ou prateleiras. Já os calçados, ficam mais confortáveis em prateleiras. Para os acessórios também vale a regra de colocar os mais usados à vista. Ou então, você pode separar os itens por ocasião: festas, dia-a-dia, etc.

# Eventos

## EXCURSÃO

Estamos planejando para o mês de novembro uma excursão a Arraial D'Ajuda.

O período programado é de 21 a 28 de novembro, e a hospedagem será no Hotel Mar Paraíso.

O pacote (aéreo) inclui:

Parte Aérea:

- Hospedagem com café da manhã
- Traslado
- Bolsa de Viagem

Tarifa por pessoa:

- Apartamento Duplo: R\$ 1.495,00 + R\$ 35,04 (taxa)
- Apartamento Triplo: R\$ 1.355,00 + R\$ 35,04 (taxa)

Formas de Pagamento:

- 5x no cheque ou
- Cartão: entrada de 25% e o restante em até 9x.

O preço acima é para um grupo de, no mínimo, 20 pessoas.

Inscrições:

Express Viagens e Turismo/Master Turismo

Rua Rio Grande do Norte, 726, sl 1101 - Funcionários, telefone (31) 3330-3678(31) 9628-7174, das 09h às 12h e das 14h às 18h30.

Favor trazer Xerox de Identidade e CPF. Pagamento com cartão, trazer Xerox do cartão frente e verso.

## FESTA DE CONGRAÇAMENTO FIM DE ANO

Estamos programando para o mês de Dezembro a nossa festa anual de conagração. O local da festa ainda não foi definido, mas estamos envidando os melhores esforços para

que seja um sucesso. Aguardem maiores detalhes no próximo Informe.

## Culinária

### PUDIM SURPRESA

Aproveitando o restinho do inverno, onde a ingestão de alimentos mais calóricos é bem-vinda, que tal uma receitinha de sobremesa para o fim de semana com a família?

**Ingredientes:**

- 100g de margarina
- 6 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de achocolatado em pó
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado como medida)

**Preparo:**

- Bolo
- Bater bem 3 gemas com o açúcar e a margarina
- Em seguida acrescente o trigo, o achocolatado em pó, a ½ xícara de leite e por último o fermento
- Bata as claras em neve e incorpore à massa
- Derreta açúcar numa panela e utilize

para caramelizar uma forma de pudim

Coloque a massa do bolo na forma - Pudim

Bata no liquidificador 3 ovos, o leite condensado e acrescente a mesma medida de leite

Coloque esta mistura bem devagar sobre a massa do bolo na forma de pudim

Leve ao forno em banho maria por cerca de 1 hora

Dica

Cobrir o pudim com brigadeiro mole

## Diversos

### INPC

O INPC – Índice Nacional de Preços ao Consumidor - de agosto foi de 0,08%.

O valor acumulado de novembro de

2008 a agosto de 2009 é de 3,76%.

Lembramos aos nossos associados que o reajuste das suplementações da Caixa dos Empregados da Usiminas, que

deverá ocorrer em novembro, é baseado neste índice, com correções até o mês de outubro inclusive.

### TRABALHO E LAZER

Trabalhar, todos nós já o fizemos. Alguns, até, excessivamente. Agora está na hora de todos nós nos divertirmos. Pode até parecer uma coisa simples, mas não é. Trabalhar costuma ser bem mais fácil. Para contornar esta aparente

contradição, a AAPCEU tem envidado algum esforço, oferecendo aos seus Associados várias oportunidades de diversão, seja através de festas de conagração, excursões a vários pontos turísticos, etc. Esperamos que a

frequência a estes eventos motive os nossos Associados a prestigiar os esforços que têm sido feitos em prol do seu lazer.

Venham se divertir!...

## Matéria Especial

### AH! SE EU PUDESSE

Pode ser mais uma dessas brincadeiras que pessoas animadas mandam pela internet. Mas algumas, mesmo assim, são bastante engraçadas. Esta, sobre a entrevista de um médico chamado Paulo Ubiratan, de Porto Alegre, é tudo que gostaríamos de escutar na vida. Na entrevista, que supostamente deu para uma TV local, ele detona com todos os conselhos da medicina preventiva, aquela que faz tudo para acabar com as alegrias da vida.

Perguntas e respostas vão abaixo na íntegra:

1. Exercícios cardiovasculares prolongam a vida. É verdade?

O seu coração foi feito para bater por uma quantidade de vezes e só... Não desperdice essas batidas em exercícios. Tudo se gasta eventualmente. Acelerar seu coração não vai fazer você viver

mais: isso é como dizer que você pode prolongar a vida do seu carro dirigindo mais depressa. Quer viver mais? Tire uma soneca.

2. Devo cortar a carne vermelha e comer mais frutas e vegetais?

Você precisa entender a logística da eficiência... O que a vaca come? Feno e milho. O que é isso? Vegetal. Então um bife nada mais é do que um mecanismo eficiente de colocar vegetais no seu sistema. Precisa de grãos? Coma frango.

3. Devo reduzir o consumo de álcool?

De jeito nenhum. Vinho é feito de fruta. Brandy é um vinho destilado, o que significa que, eles tiram a água da fruta de modo que você tire maior proveito dela. Cerveja também é feita de grãos. Pode entornar!

4. Quais são as vantagens de um programa regular de exercícios?

Minha filosofia é: Se não tem dor, está bom.

5. Frituras são prejudiciais?

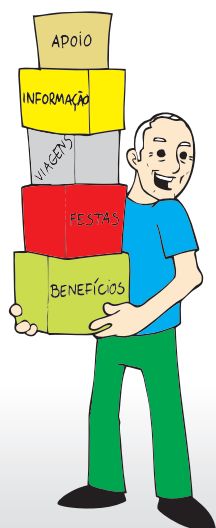
Você não está me escutando. Hoje em dia a comida é frita em óleo vegetal. Na verdade, fica impregnada de óleo vegetal. Como pode mais vegetal ser prejudicial para você?

6. Flexões ajudam a reduzir a gordura?

Absolutamente não! Exercitar um músculo faz apenas com que ele aumente de tamanho.

7. Chocolate faz mal?

Está maluco? Cacau? Outro vegetal. É uma comida boa pra se ficar feliz. E lembre-se: A vida não deve ser uma viagem para o túmulo, com a intenção de chegar lá são e salvo, com um corpo



## 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!**

atraente e bem preservado. Melhor enfiar o pé na jaca. Cerveja em uma mão, tira gosto na outra, muito sexo e

um corpo completamente gasto, totalmente usado, gritando: "Valeu! Que Viagem"! Se caminhar fosse saudável,

carteiro seria imortal.

Fonte: Estado de Minas de 11/08/09.

## Seu Direito

### DESAPOSENTAÇÃO

O assunto voltou aos jornais, e diferentes correntes de entendimentos sobre o tema levam às entusiasmadas interpretações. Algumas bastante auspiciosas para melhorar os rendimentos dos aposentados.

Não há em nosso ordenamento jurídico um posicionamento sobre a matéria. O assunto é relativamente novo e as condições de cada aposentado merecem e devem ser tratadas com o cuidado de cada caso. Não há remédio para todos os males.

Desaposentação é a possibilidade de o aposentado que continua trabalhar, e contribuir com a previdência social, requerer a renúncia ao seu benefício de aposentadoria acrescendo ao tempo de contribuição já considerado, o novo tempo trabalhado após aposentadoria, para criar um novo tempo de contribuição (soma dos dois períodos) de modo a se obter maior vantagem ao seu benefício de aposentadoria.

Vários especialistas entendem que é perfeitamente possível e constitucional a renúncia ao benefício de aposentadoria. Entendem os especialistas que ao se renunciar ao

benefício de aposentadoria, é possível o requerimento para inclusão do novo tempo trabalhado depois de se aposentar para somarem-se os dois tempos.

Alguns chegam mesmo a definir que tal atitude não obriga a devolução dos valores relativos aos benefícios recebidos durante o período de aposentado.

Não há como discutir o assunto sem considerar o comportamento da previdência social. A cada pedido de revisão de aposentadoria há a imediata negativa por parte do INSS. Qualquer revisão de aposentadoria, por mais corriqueira e sedimentada que seja é demorada, passa necessariamente por grandes embates jurídicos, e normalmente se alongam muito, em torno de dois anos, para os casos mais simples.

Inúmeros são os aposentados que continuam trabalhando e contribuindo para a previdência social. A partir dessas informações começam a questionar também pela possibilidade de se enquadrarem neste tipo de melhoria de aposentadoria.

Vale a pena desaposentar? É preciso

muita cautela e muita análise. É preciso ter capacidade financeira para esperar a solução do processo. Condição cada vez mais rara.

Ao se pretender a desaposentação, o aposentado abriria mão de seus benefícios com a esperança de passar a receber um benefício maior. Necessário, portanto, uma análise criteriosa de seu caso. Quando aposentou, qual era o valor do benefício? Quanto recebe hoje? Quanto vai receber na nova aposentadoria? Tem recursos financeiros para devolver tudo que recebeu como aposentado?

Recebe complementação de aposentadoria? Qual vai ser o entendimento da previdência privada, quanto à complementação de aposentadoria, quando se desaposentar?

Para cada aposentado, há uma situação especial. Portanto, não se inclua numa regra geral ou compare sua situação apenas pela idade ou tempo de contribuição. Lembre-se que para se aposentar não deve ter sido fácil a decisão. Para desaposentar, não será nada diferente, ou seja, é muito complexa também a decisão.

### ÓBITOS

Com pesar, noticiamos os falecimentos:

Irene Dalva Pereira Zolini - 02/09/09, trabalhou na Usimec.

Antônio Augusto de Andrade Oliveira - 29/08/09, trabalhou no setor de Engenharia em Belo Horizonte e em outros setores.

Herve Silva - 10/07/2009, trabalhou no setor de vendas em Belo Horizonte.

Às famílias, externamos nossos sentimentos.

### Expediente

O Informe AAPCEU é uma publicação da mesma, editado pela Alternativa Laranja Comunicação AAPCEU - PRESIDENTE Fernando Rocha DIRETOR SECRETÁRIO Concesso da Silveira Caldas DIRETOR DE COMUNICAÇÃO Aloísio Falco DIRETOR SOCIAL Tarcísio Pinheiro Costa ALTERNATIVA LARANJA COMUNICAÇÃO - DIRETOR Anderson Brasil INFORME AAPCEU - REPORTAGENS Daniela Santos / Cláudio Henrique FOTOS Cláudio Henrique / SXC / Arquivo Pessoal DIAGRAMAÇÃO Pejota COLABORAÇÃO Nária TIRAGEM 1200 exemplares IMPRESSÃO Sistema Laser ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS Av. Amazonas, 298 - SI1401 - Centro/BH - 31 3271.6049 ALTERNATIVA LARANJA R. Francisco Bicalho, 919 - SI 01 - PE/BH - 31 4138.0158.