



Editorial

E mais um fim de ano se aproxima. Isso mesmo, não é conversa de editor e nem estou com intenção de chocar!

O final de ano é colocado como tema deste editorial, porque é o último antes das festas.

Mas um dia destes estávamos falando de carnaval, páscoa e dia das mães!

E é este o problema! Passamos o ano contando os feriados, as datas festivas e marcando compromisso atrás de compromisso, sempre adiando ou antecipando algo. E quando nos damos conta?

Hoje com a correria das compras de fim de ano, já com a 1ª parcela do 13º recebida por todos, inclusive os trabalhadores da ativa, isso se torna mais perceptível.

Assim, trazemos na mensagem de Natal deste ano, mais uma reflexão, ou mais um pedido para que a façamos.

E que dela surjam atitudes positivas para vivermos bem com o nosso próximo e aplacar um pouco a sede e fome de um amigo ou mesmo de um desconhecido.

Lembrando que a nossa fome e sede não podem ser somente literais, de água e comida, propriamente ditas. Mas de calor humano, de um lugar ao sol para um passeio no parque, segurança, educação; coisas que possam ser realmente aproveitadas por todos. Até mesmo as ótimas receitas da seção Culinária.

A partir daí teremos um mundo mais humano e mais seguro.

E para este editorial não terminar sério demais, indicamos o depoimento da associada Maria Elita, nos contando como realmente foi o passeio ao Ubatã Thermas. Só para nos fazer vontade!!

Uma boa leitura e um ótimo final de ano, juntos de suas famílias.

Que Deus nos abençoe!!

ENTREVISTA



Eu cuido de você!

Quem nunca sonhou em ter uma pessoa que estivesse ali, sempre pronta para te socorrer nos momentos difíceis?

Pois durante 30 anos, a família Usiminas pôde contar com um anjo da guarda: Maria Ignez. Na época, ela trabalhava como Assistente Administrativa, na área de saúde da sede, em Belo Horizonte, e hoje tem muita história para contar.

O setor de Serviços Médicos, Odontológicos e Sociais era preparado para realizar consultas, tratamentos, atendimentos sociais, e ainda, agilizar socorro e transporte de acidentados da Usina, cuidar deles e outros que viessem para BH e de seus familiares, até mesmo cuidar de processos fúnebres. Foi ali que Maria Ignez descobriu sua vocação: lidar com pessoas. “Aos 18 anos entrei para a Usiminas para trabalhar na Superintendência de Contabilidade. Lá fiquei durante oito anos, até que o RH obteve informações sobre mim e me indicou para a área da saúde”, conta.

Foi assim que Maria Ignez se transfor-

mou, por vocação, em “Assistente Social”. Todos sabiam que podiam contar com ela. “Os maridos falavam para as esposas e familiares: ‘Olha, caso aconteça alguma coisa comigo, liga para a Maria Ignez’”, lembra. E assim acontecia. Para realizar seu trabalho não tinha dia nem hora. Quando o telefone tocava de madrugada – e isso aconteceu muitas vezes - ela se levantava e ia resolver o problema.

Maria Ignez ainda participou ativamente de Diretorias de Órgãos Sociais ligados à Usiminas, dentre elas a Cooperativa de Crédito da Usiminas e Associação dos Empregados da Usiminas.

Atualmente faz parte do Conselho Deliberativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas. Ela está sempre presente nas atividades da Associação, assim como em festas, viagens e demais eventos. Também incentivou a criação do Fundo de Pensão (Caixa dos Empregados da Usiminas), Plano de Saúde dos

empregados e seus familiares, (o Usisaúde).

“A Usiminas foi meu projeto de vida até a minha aposentadoria”.

Toda essa dedicação às pessoas ainda faz parte da sua vida. “Não tive filhos, mas me sinto mãe de todos que estão em minha volta. Sempre me preocupo e acudo com um jeitinho que só as mães têm, seja criança, adulto ou idoso”.

Sempre independente, Maria Ignez trabalhou muito para ajudar a família. Na juventude perdeu o noivo em um acidente e só aos 40 anos encontrou um novo amor. Na época, trabalhava o dia inteiro e a noite estudava Direito na PUC, onde conheceu seu marido, companheiro e amigo Oscar. Após um ano de formados,

“ *Não tive filhos, mas me sinto mãe de todos que estão em minha volta. Sempre me preocupo e acudo com um jeitinho que só as mães têm, seja criança, adulto ou idoso*”

namoraram, casaram-se e estão juntos, há 27 anos.

Com espírito jovem e muito vaidosa,

ela não conseguiu ficar parada após se aposentar. Maria Ignez ainda trabalhou 10 anos na Fundação São Francisco Xavier e depois resolveu cursar outra faculdade. “Ao invés de procurar uma psicóloga para me ajudar a levar essa boa vida, vou fazer Psicologia”. Dito e feito.

Formou-se ano passado e atualmente trabalha em um consultório, ainda sob a supervisão de uma colega de trabalho. Ainda sobra um tempinho para fazer cursos, trabalhos voluntários, ginástica, e quem sabe, estudar inglês para trabalhar nas Olimpíadas de 2016? Mas agora tudo tem seu tempo. O compromisso de horário ficou para trás. “Eu não largo mão da minha dormidinha depois do almoço”.

Culinária

RECEITINHAS PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO

Nesta edição trazemos duas receitas deliciosas. Uma para o Natal e a outra para a noite da virada. Qual será feita primeiro? Isso deixamos a escolha de vocês leitores. Ambas são deliciosas!!

Salada Completa com frango defumado e presunto

Ingredientes

½ k. de frango inteiro defumado;
8 fatias de presunto cozido ou peito de peru;
2 x. de salsão cortados em tiras;
2 x. de cenoura ralada;
½ x. de azeitonas pretas picadas;
1 x. de (café) de uvas passas brancas;
1 x. de queijo prato ralado grosso;
2 c. de sopa de gergelim folhas de agrião.

Molho

Ingredientes

1 x. de maionese;
1 c. de chá de molho de alho;
1 c. de sobr. de mostarda;
1 c. de sopa de suco de limão;

1 c. de sobr. de mel;
1 c. de sobr. de molho inglês.

Preparo

Desfie o frango defumado e junte o salsão, cenoura, azeitonas, passas, queijo e gergelim. Misture bem. Faça canudinhos com as fatias de presunto e recheie com a salada de frango desfiado. Para o molho, junte todos os ingredientes e misture bem. Em uma saladeira, distribua os canudinhos e o restante da salada de frango desfiado. Decore com as folhas de agrião e sirva com o molho de maionese.

Pernil ao abacaxi com farofa de cogumelos

Ingredientes

1 pernil sem osso temperado ;
2 x. de suco de abacaxi;
1 x. de café de alho poró;
1 c. de café de gengibre em pó.

Preparo

Coloque o pernil em uma assadeira regue-o com a mistura de suco de abacaxi, alho poró e gengibre. Cubra-o

com papel alumínio e leve-o ao forno 220° C, pré-aquecido por cerca de 3 horas. Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais ou menos 30 mins.

Farofa de cogumelos

Ingredientes

3 c. de sopa de azeite;
1 c. de sopa de cebola ralada;
1 tomate sem pele e sementes;
1 x. de cogumelos tipo shitake frescos;
1 x. de champignons em conserva;
1 x. de abacaxi picado;
½ x. de azeitonas pretas;
1 x. de café de cebolinha verde picada;
1 x. de farinha de milho;
½ x. De farinha de mandioca.

Preparo

Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o tomate, os shitake e os champignons picados. Retire do fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem e sirva acompanhando o pernil.

Especial

Então é Natal!

Já estamos próximos ao Natal, e este é o último Informe antes que ele aconteça. Menos pessoas lerão esta edição, mas para com aquelas que o lerem, eu quero ser coerente. Não vou desejar bom Natal e feliz Ano Novo, e sim boas reflexões e felizes conclusões. Pois...

Para isso fomos feitos:

Para lembrar e ser lembrados

Para chorar e fazer chorar

Para enterrar os nossos mortos –

Por isso temos braços longos para os adeuses

Mãos para colher o que foi dado

Dedos para cavar a terra.

Está claro que a liturgia das festas de final de ano afastou-se do caráter religioso e ganhou o mercado. Saiu São Nicolau e entrou Papai Noel. Do primeiro esperávamos mensagens, do segundo, eletrônicos. Assim é.

Assim será a nossa vida:

Uma tarde sempre a esquecer

Uma estrela a se apagar na treva

Um caminho entre dois túmulos –
Por isso precisamos velar
Falar baixo, pisar leve, ver
A noite dormir em silêncio.

Todos merecemos a trégua do final de ano. Os compromissos são menores, ou pelo menos, não tão exigentes, e nós temos, então, tempo. Tempo para que? Para o stress das compras, dos preparativos das festas, das reuniões familiares, às vezes emocionadas, às vezes fingidas. Dizer o quê?

Não há muito que dizer:

Uma canção sobre um berço

Um verso, talvez de amor

Uma prece por quem se vai –

Mas que essa hora não esqueça

E por ela os nossos corações

Se deixem, graves e simples.

Mas um mérito as festas de fim de ano têm: nos fazem refletir. Pensamos sobre o ano que terminou, sobre o tempo que aproveitamos ou que desperdiçamos, sobre o que faremos com o próximo que vem aí, novinho em folha. E é claro, aproveitamos para rever nossos

valores. Para que viemos? Para que servimos? Para que fomos feitos, afinal?

Pois para isso fomos feitos:

Para a esperança no milagre

Para a participação da poesia

Para ver a face da morte –

De repente nunca mais esperaremos

Hoje a noite é jovem; da morte,

apenas

Nascemos, imensamente.

Nascemos, imensamente e constantemente. Somos diferentes a cada instante, e temos a chance de escolher

uma diferença melhor ou pior. Questão de opção! Da morte de uma velha opinião formada, nasce uma nova visão, como numa metamorfose, ambulante,

pois assim somos. Eu pedi emprestado ao Vinicius de Moraes seu “Poema de Natal” para, como sempre, provocar a reflexão de meus leitores e sair do lugar comum. Mas, contrariando o primeiro parágrafo, pois eu também mudo de idéia, não consigo resistir: Feliz Natal e excelente Ano Novo para todos!

Texto publicado na revista *Você SA!*

Eventos

FESTA CONFRATERNIZAÇÃO

O ano de 2009 está sendo um ano de participação maciça nos eventos promovidos pela AAPCEU e para fecharmos com chave de ouro, este não será diferente. É o nosso tradicionalíssimo jantar de confraternização. Esperamos contar com a presença máxima permitida neste evento!

Todos os detalhes já foram definidos e publicados na edição anterior do nosso Informe. Para os esquecidinhos,

segue novamente:

Data: 10 de dezembro de 2009

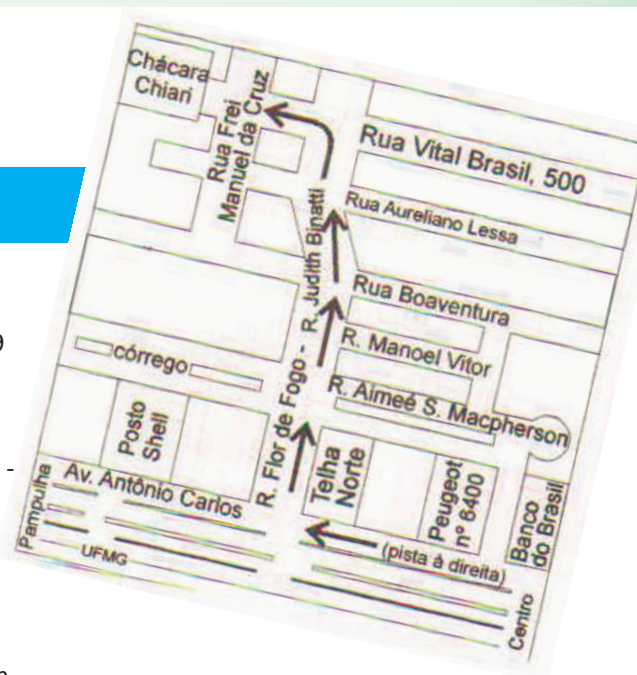
Horário: de 20h às 02h

Local: Chácara Chiari

Endereço: Rua Vital Brasil, 500 - Bairro Liberdade

Mais informações na secretaria da Associação ou pelo telefone: 31 3271.6049.

Retirem já os seus convites com direito a um acompanhante.



Chácara Chiari

DEPOIMENTO DA ASSOCIADA MARIA ELITA SILVA SOBRE A EXCURSÃO AO UBATÃ THERMAS PARQUE HOTEL

Soltamos na edição passada do nosso Informe uma nota sobre o passeio ao Ubatã Thermas.

Porém ela não traduzia a verdadeira satisfação de quem esteve no passeio. E é claro que não, pois quem escreveu infelizmente não pôde estar presente.

Sendo assim, uma de nossas leitoras que esteve presente no passeio, com aquela animada turma, nos mandou este depoimento, que traduz o que foi o sentimento de todos os presentes: *“é um lugar muito bonito. Aproveitamos bastante todas as belezas do local, que fica as margens da represa de Volta Grande, destacando-se o seu parque aquático com várias piscinas de água quente natural, bar molhado, restaurante, cachoeira, praia artificial, etc.*

Ótimo atendimento, comida farta, com variedades.

Todas as noites, durante o jantar havia shows de covers de artistas tais como: Milionário e José Rico, Roberto Carlos, Rosa e Rosinha, Elba Ramalho e Zé Ramalho.

Participamos de brincadeiras com grupos onde as mulheres representaram “as frenéticas” e os homens “os amigos”.

Foi realizado um city tour em Uberaba, com guia local. Visitamos o museu de Chico Xavier, a Igreja da Medalha Milagrosa, o parque de exposição do boi zebu, mercado com produtos da região, como queijos, doces, biscoitos, etc.

Gostamos muito. Vale a pena voltar.”



Diversos

Reajuste

REAJUSTE DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINANS

O INPC – Índice Nacional de Preços ao Consumidor - de outubro foi de

0,24%.

O valor acumulado de novembro de 2008 a outubro de 2009 é de 4,176%.

Lembramos aos nossos associados

que o reajuste das suplementações da Caixa dos Empregados da Usiminas para PB1, que ocorreu em novembro, foi baseado neste índice.

NOVOS SÓCIOS

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:

Iverson Santos Bastos

Maria de Lourdes Teixeira Mendes

Mateus

Florindo Teodoro de Castilho

CLASSIFICADOS

Apartamento na praia

Marlene Campos, aluga apartamento

em Piúma-E.S com 2 quartos, TV e cobertura com churrasqueira. Maiores

detalhes no Telefone: (31) 3443-5234

Dicas de saúde

Doenças na terceira idade

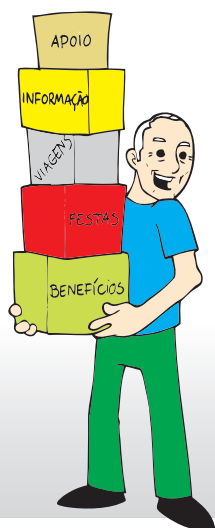
O contato com a Medicina fica mais freqüente na terceira idade. Não é raro começarmos a nos preocupar com a saúde após os 40 anos e então passamos a ter os primeiros contatos com o médico. Uma situação, por exemplo, que freqüentemente nos leva ao médico pela primeira vez é a pressão alta, relacionada sempre a uma série de circunstâncias muito diferentes e que necessita por sua vez de cuidados que vão alterar o nosso dia-a-dia.

Na terceira idade há uma tendência

ao acúmulo de doenças crônicas, na sua grande maioria benignas e fáceis de serem controladas. A artrose, por ex, é doença que acomete com muita freqüência o idoso e que pode se somar a outras manifestações como a pressão alta ou o diabetes. O médico deve administrar a doença com a participação do idoso, bem como a de seus familiares, fornecendo o máximo de informações possíveis.

Ao médico cabe distinguir os sintomas próprios da idade daqueles

devido à doença. Quando houver mais de um médico cuidando do paciente deve-se destacar um deles, em geral o clínico geral, para atuar como o coordenador e desta maneira propiciar uma abordagem ampla e uniforme. É muito importante que se veja a pessoa como um todo, tendo especial cuidado com as características de sua personalidade e os aspectos próprios ao seu meio.



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!

EXPURGOS DE POUPANÇA - PLANO COLLOR

Os saldos em caderneta de poupança nos meses de abril, maio e junho de 1990 e fevereiro e março de 1991 ainda podem ser objetos de ação para se receber os expurgos relativos ao Plano Collor, que não foram devidamente corrigidos à época.

De posse dos extratos de caderneta de poupança é possível verificar qual o valor de seu direito. Para cada Cr\$ 50.000,00 (cinquenta mil cruzeiros) que ficou na caderneta de poupança em abril de 1990, corresponde R\$ 2.700,00 (dois mil e setecentos reais) em outubro de 2009.

Sobre o saldo de fevereiro e março de 1991, o valor a ser cobrado depende do dia de aniversário da caderneta de poupança, uma vez que a correção era diária. Assim o valor do expurgo é diferente para cada dia do mês de fevereiro de 1991, sofrendo uma variação da taxa referencial diária.

Naturalmente, o valor que se pretende nessas ações é apenas a diferença entre o valor que deveria ser creditado e o que efetivamente foi creditado, conforme se apurar nos extratos.

Quem não tem o extrato deve solicitá-lo na agência de seu Banco para saber qual o valor de sua pretensão. Entretanto, não é necessário

esperar a entrega dos extratos pelo Banco. De posse do protocolo que identifica seu pedido dos extratos, pode-se iniciar a ação de cobrança.

É importante ter um comprovante da existência da conta no período, mesmo que seja próximo à data que se pretende para indício de prova. Mas o extrato para identificar o saldo na data correta é muito importante para se fazer prova concreta do seu direito. Não é incomum sentença que extingue o processo sem julgamento do mérito, pela falta do extrato do período exato do plano que ocorreu o expurgo.

As ações de cobrança dos saldos de caderneta de poupança contra a Caixa Econômica Federal devem ser realizadas no Juizado Especial Federal, se o valor que se pretende receber for inferior a 60 salários mínimos, valor de hoje. Se a ação for contra a Caixa Econômica do Estado de Minas Gerais - MINASCAIXA, a ação deve ser realizada no Fórum. Se a ação for contra os Bancos privados a ação terá curso no Juizado Especial das Relações de Consumo.

REVISÃO DE APOSENTADORIA PARA QUEM APOSENTOU DEPOIS DE 1999

Quem ao se aposentar sofreu o

“pedágio” pelo Fator Previdenciário, e ao considerar a data do início do benefício já havia cumprido os requisitos de direito para a aposentadoria, pode requerer a revisão de sua aposentadoria, se ao se verificar que o direito considerando à data anterior era mais favorável, ou seja, se a data anterior permitia ao trabalhador melhor condição de aposentadoria em termos de valor do benefício.

Se antes da entrada em vigor do Fator Previdenciário o trabalhador já contava com a condição para aposentar, mesmo proporcional, possivelmente, ao se aposentar, e se não foi considerada a condição anterior, pode ter se aposentado com o valor do benefício mais baixo. Há de ser salientado que a Autarquia ao preparar a Carta de Concessão / Memória de Cálculos – que identifica as condições do benefício concedido, considerava as alternativas e enquadrava o trabalhador na melhor condição. Entretanto, em razão da possibilidade de se verificar a melhor ocorrência, é interessante que o Aposentado ou Pensionista, verifique sua condição para se certificar se seu benefício está correto, ou merece a revisão.

Urda Antônio Furtado

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos os falecimentos:

Pedro Paulo dos Reis – 20/10/2009

Hélio Antônio Moreira - 24/10/2009
- Trabalhou no Porto de Vitória-E. S
Márcio Fonseca Vianna -

28/10/2009

Às famílias, externamos nossos sentimentos.

Expediente