



## Editorial

Tudo começa com o primeiro passo. Mas como saber em qual direção dá-lo?

Nesta primeira edição de 2010, temos de falar deste assunto, até mesmo porque o nosso entrevistado do mês, é mais um dos que por aqui passaram e que souberam dar este primeiro passo.

Mesmo com tantos caminhos a seguir e, bons caminhos, diga-se de passagem, ele acertou o pé.

Mas para isso é preciso alguns ingredientes, como tudo em nossa vida. Um pouco de ousadia, de ambição, de planejamento. Tendo tudo isso e claro, força de vontade, o primeiro passo sempre será na direção exata.

Outro bom motivo pra tratar deste assunto, é que estamos no início de um ano que todos apontam com promissor. Então porque não torná-lo promissor também na nossa vida pessoal?

Regrinhas e receitas temos de montão. Pra cuidar da saúde temos algumas, tanto nas Dicas de Saúde como na sessão Culinária.

Outras boas dicas estão no especial início de ano.

Várias informações sobre como lidar com as despesas de início de ano - ou final de ano para quem ainda tem contas do ano velho - porque destas ninguém escapa, nem aposentados.

Mas para amenizar a situação, a AAPCEU já mostra ótimas opções para os merecidos momentos de alegria e diversão em comunhão com os associados. Vejam em Eventos.

Então é isso, sejam bem-vindos a 2010!

Bem-vindos à vida de verdade!  
Boa leitura!

## ENTREVISTA



### Meu caminho!

Natural de Caeté, Rubens começou a trabalhar aos 11 de idade na Companhia Ferro Brasileiro. Aos 19, almejando um futuro melhor, mudou-se para a capital para cursar a Escola Técnica Federal de Belo Horizonte – hoje denominada Cefet.

Seu bom desempenho na Escola foi a porta de entrada para conseguir o emprego de sua vida. Ao se formar técnico, Rubens foi indicado pelo diretor da ETBH para, ingressar diretamente em empresa solicitante. Em outras prestou concurso, inclusive para a Usiminas. Na época, as indústrias estavam aquecidas e procuravam profissionais capacitados para trabalhar.

Assim, em junho de 1965, Rubens foi um dos seis técnicos selecionados por Dr. João Geraldo Pessoa Evangelista, na época, ocupando uma das chefias da usina e praticamente seu chefe imediato, para trabalhar em Ipatinga.

Quando assumiu o cargo, Rubens já namorava há cinco anos Sônia, que em 73 tornar-se-ia sua esposa. “Iniciei o namoro com minha esposa um ano antes de vir para Belo Horizonte. Entre namoro e noivado, passaram-se 14 anos. Em fevereiro de 2010 completaremos 50 anos de convivência”. Dessa relação

duradoura e feliz, o casal teve dois filhos, e hoje contam também com a alegria de um netinho.

Mas Rubens não ficou muito tempo em Ipatinga. Dois anos depois, foi para Santa Luzia ajudar o Dr. João Geraldo a organizar e colocar em funcionamento o entreposto de Capitão Eduardo. Os objetivos do local era estocar os produtos da usina, facilitando o acesso das transportadoras no transporte rodoviário e efetuar transbordo dos mesmos da bitola estreita dos trilhos da ferrovia, para bitola larga, facilitando a expedição ferroviária.

No final desse empreendimento, Rubens solicitou ficar em Belo Horizonte como técnico e funcionário pertencente a sede, pois, além de ter sido aprovado no vestibular para engenharia na PUC Minas, também recebera um convite do Coronel Célio para que permanecesse no setor de transporte. Mesmo insatisfeito, Dr. João Geraldo o liberou para a função.

E de Belo Horizonte não saiu mais. Ele lembra que ao formar-se, em Engenharia Elétrica, chegou a ser presenteado com um cargo de chefia de departamento em Ipatinga, mas recusou. “Minha resistência em aceitar, fez com que Dr. Ocelo Cirino Nogueira levasse o

então diretor de Operação, Dr. José Barros Cota, para tentar me convencer. Mas preferi integrar à equipe de expansão da Usiminas, que hora iniciava os trabalhos da primeira etapa”.

Trabalhou, então, junto à Superintendência do Dr. Manoel Moacelio de Aguiar e sua equipe na sede da rua Timbiras, da engenharia na av. Amazonas até, finalmente, na sede da Pamulha, onde se aposentou, após o término da expansão e o processo de privatização da Usiminas

Após aposentar-se, cursou licenciatura plena para lecionar. Ajudou também voluntariamente sua esposa, formada em ciências sociais, na direção de escola estadual, por quatro mandatos.

De Belo Horizonte, Rubens só saía para realizar as viagens a trabalho, das quais tanto gostava. “Dos países de primeiro mundo, o que mais me impres-

“*...Hoje meu grande trunfo é ter consciência do dever cumprido e pertencer à Associação dos Aposentados da Usiminas, onde continuo em contato com os amigos e pioneiros desta nossa nobre empresa...*”

sionou foi o Japão. Parecia outro planeta, pois tudo funcionava harmonicamente em todos setores da sociedade e no transporte, tanto urbano como federal, com precisões de segundos.

Eu brincava com meu companheiro

de viagem: ‘aqui os micróbios morrem de fome devido à higiene e limpeza dos nipônicos’”, conta.

“A Usiminas foi para nós – como diz minha esposa – ‘uma igreja’. Praticamente, nossa vida, minha e de minha família, foi edificada nela. Só tenho a agradecer ao Criador por ter tido esta trajetória saudável em minha carreira. Trabalhei com franceses, russos, holandeses e japoneses. Tive, também uma trajetória esportiva. Na Usiminas, não foi diferente. Conteí com a satisfação de ser medalhista numa grande olimpíada interna na gestão do Dr. Gil Guatimosim. Hoje meu grande trunfo é ter consciência do dever cumprido e pertencer à Associação dos Aposentados da Usiminas, onde continuo em contato com os amigos e pioneiros desta nossa nobre empresa. Rezo sempre pela sua eterna saúde”.

## Culinária

### Sucos de época

Uma boa maneira de ingerir a quantidade diária de frutas, que gira em torno de 4 porções, é através dos sucos.

Práticos e fáceis de preparar, os sucos com frutas da estação, sempre nutrem, além de serem vários deles batidos com água, o que facilita a ingestão diária de água.

A sessão culinária desta edição do Informe, traz a receita de um suco batido com laranja. Uma deliciosa e

refrescante mistura.

Ingredientes:

3 unidade(s) de manga picada(s);

5 colher(es) (sopa) de suco de limão;

2 xícara(s) (chá) de suco de laranja;

1 copo(s) de iogurte desnatado;

2 lata(s) de leite condensado;

desnatado

2 unidade(s) de clara de ovo em neve.

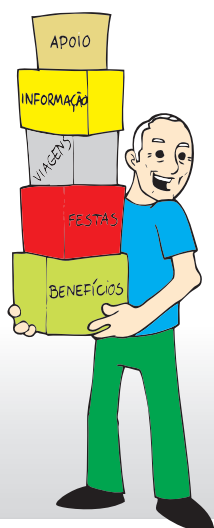
Preparo:

Coloque no liquidificador a manga picada, o suco de limão, o suco de laranja, o iogurte e o leite condensado. Bata até obter uma mistura cremosa.

Adicione as claras em neve ao creme e misture delicadamente. Coloque em um recipiente ou uma fôrma, cubra com um filme plástico e leve ao freezer, até ficar com a consistência firme.

Sirva a seguir

Rendimento: 4 porções



## 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!**

## Eventos ▼

### EXCURSÕES EM 2010

Estamos planejando para este ano de 2010, algumas excursões que, acreditamos, serão de interesse da maioria dos Associados.

E como já de costume - publicamos isso nas duas últimas edições de início de ano - estamos divulgando com bastante antecedência a relação.

Isso para que os interessados possam se programar para curtir ótimos momentos com a grande família da AAPCEU.

Em princípio serão 3

- a primeira em março para Santiago do Chile, Lagos Andinos, Bariloche e Buenos Aires.

- A segunda, em maio, para Fortaleza.

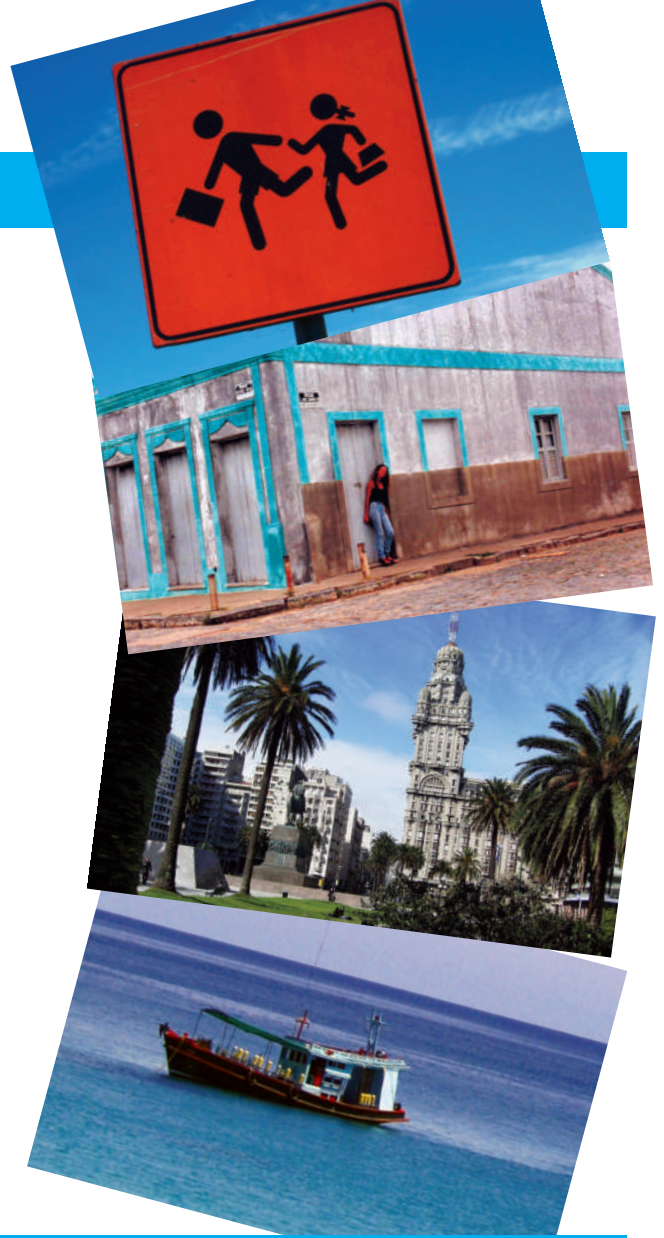
- A terceira, em julho, para voltarmos a Ubatã.

Fiquem atentos para maiores detalhes nas próximas edições do nosso Informe.

Teremos também, em abril, a tradicional festa de aniversário da Associação, a ser realizada, em princípio, nos salões do Minas II.

Programe-se já. Avise os amigos. Não deixe ninguém de fora! Torne o passeio mais agradável, levando aquele amigo que anda um pouco sumido!

Ah, não esqueça a câmera!



## Diversos ▼

### Plano de saúde dos aposentados não sofre nenhuma mudança

O Plano de Saúde dos empregados da USIMINAS (dos funcionários da ativa) passará por alterações, a partir de março próximo.

Somente os atuais funcionários que vierem a se aposentar a partir de agora serão enquadrados no novo Plano.

Portanto os atuais beneficiários, que já são aposentados, não terão nenhuma alteração em seu Plano de Saúde.

As novidades no plano visam: adequá-lo para oferecer ações de promoção de saúde; ampliação do número de procedimentos cobertos pelo plano; adequação às regras da Agência Nacional de Saúde (ANS); padronização dos benefícios entre as diferentes empresas USIMINAS; reduzir o custo do plano para a maior partes dos

empregados possibilitando o acesso de pessoas que antes não tinham o plano por limitação financeira; levar em conta a renda, a idade e a região de lotação do empregado no cálculo das mensalidades; oferecer aos beneficiários a opção de enfermaria e apartamento; reduzir a co-participação para consultas e exames como forma de permitir a utilização preventiva e a realização de procedimentos ambulatoriais.

As alterações trazem vantagens para os beneficiários sem, contudo, elevar significativamente as mensalidades. Isto se deve às várias medidas tomadas pela Empresa para não sobrecarregar os seus funcionários.

A principal alteração, que traria certamente aumento destas

mensalidades, é aquela que estabelece a vinculação do valor da mensalidade com a idade do beneficiário.

Uma alteração desse tipo, no Plano dos Aposentados, traria uma conseqüência extremamente danosa aos seus beneficiários. Acarretaria um aumento no valor das mensalidades do Plano que o tornaria inviável para a maioria dos atuais beneficiários.

É bom lembrar que o nosso Plano de Saúde não conta com nenhum subsídio direto da USIMINAS, não tem fins lucrativos e é custeado pelos usuários (autossustentação).

A decisão da Empresa juntamente com a Operadora (USISAUDE) foi manter o nosso Plano como é hoje. Isto não implica em nenhuma perda de qualquer vantagem que nos beneficia e,



## Continuação ▼

nem tampouco, traz nenhum custo adicional para os aposentados ou, mesmo, qualquer fragilidade econômica ao Plano.

Aproveitamos para deixar bem claro que o nosso Plano de Saúde continuará a ser administrado pela mesma Operadora do Plano de Saúde das empresas

USIMINAS (USISAUDE) ficando afastada, portanto, qualquer possibilidade de terceirização desta administração.

Isto nos garante a eficiência, o profissionalismo e a dedicação dos funcionários, fatores que caracterizam a administração do USISAUDE.

A Diretoria da AAPCEU esteve

reunida com o Dr Adseu Alvares de Andrade, Gerente de Planos de Saúde da FSFX / Usisaúde e recebeu todas as informações e esclarecimentos referentes às mudanças.

A AAPCEU está, como sempre, ao dispor dos seus associados para tirar as dúvidas que ainda persistirem.

## Diversos ▼

### Classificados

Vendo Polo Hatch 1.6 ano 2004/2005, pouco rodado, única dona. Oportunidade! Tratar com Delane: (31)

3221-8426.

Vendo veículo Volkswagen Bora ano 2008, 20.000 km, único dono. Tratar

com Aloísio Falco. Telefones: (31) 3335-7103 e 9950-4876.

## Dicas de Saúde

### Curta o verão



Além de deliciosas, as frutas fazem muito bem à saúde. Comprá-las na época certa é garantia de economia e bom sabor.

Para aproveitar bem os nutrientes das frutas e verduras, uma boa dica é apostar em sucos. Eles são uma poderosa alternativa para obter vários benefícios, pois combinam todos os ingredientes funcionais.

Nesta sessão traremos deliciosas receitas de sucos para você. São

combinações que farão sua pele ficar hidratada, desintoxicarão seu organismo e até mesmo combaterão as celulites!

Para dar início à nossa série de sucos especiais, escolhemos uma receita bem fácil que vai ajudar você a desintoxicar o seu organismo. Preparada? Então vamos lá:

1 copo de 300 ml de abacaxi em cubos;

1 colher de sopa de raspas de casca

de limão;

Meia colher de sobremesa de gengibre fresco ralado;

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Dicas

- Os componentes do abacaxi, como as vitaminas do complexo B, ácido pantotênico e vitamina A, fazem a fruta ser energética.

- A fruta tem efeito anti-inflamatório, diurético e digestivo, graças a uma

substância encontrada em seu miolo, a bromelina.

- A casca do limão e o gengibre contêm substâncias antioxidantes,

## Especial

### Início de ano é assim!

Parte do conteúdo reproduzido do sítio G1

Com despesas concentradas, os meses de janeiro e fevereiro são um período difícil para o equilíbrio do orçamento familiar.

O primeiro passo é fazer uma lista de todas as despesas. Comece pelas dívidas que sobraram de 2009. Depois acrescente os impostos (IPTU e IPVA) e os gastos escolares, como matrícula e material escolar.

Os consultores financeiros recomendam que se pague todas as despesas à vista, aproveitando os descontos dados pelo governo e pelas lojas. Isso porque nenhuma aplicação financeira é capaz de superar os benefícios do desconto.

“Para aqueles que têm dinheiro, a melhor alternativa é sempre pagar à vista, seja nos impostos ou na compra de material escolar. Se tiver dinheiro em aplicação financeira, tire e pague com desconto”, diz o vice-presidente da Associação Nacional dos Executivos de Finanças, Administração e Contabilidade (Anefac), Miguel Ribeiro de Oliveira.

Para os impostos, o parcelamento é automático. Mas no caso das despesas escolares, é preciso negociar. “Em relação à matrícula, é possível negociar um parcelamento com as escolas para jogar isso um pouco mais para a frente”, diz a diretora de estudos e pesquisas do Procon-SP, Valéria Rodrigues Garcia.

“Em relação ao material escolar, se você não consegue comprar toda a lista, veja com a escola o que vai ser preciso para o primeiro semestre e deixe para comprar a outra parte no segundo

tendo funções anti-inflamatórias.

Quanto maior a expulsão de toxinas do seu organismo, mais disposição física você vai notar.

semestre”, diz.

Se as suas contas ainda não estiverem fechando, só há duas alternativas: recorrer a um empréstimo bancário ou deixar de pagar algumas despesas.

Muitas instituições financeiras oferecem linhas de crédito para as despesas do começo do ano. Os juros variam entre 2% e 3%, com prazos de 12, 24 ou até 48 meses.

Além dos juros, há outras despesas, como taxa de abertura de crédito e cobrança de IOF, imposto que teve sua alíquota aumentada neste ano para compensar o fim da CPMF.

“O crediário ficou um pouco mais caro com a mudança no IOF. Se você tiver de parcelar, utilize um prazo de no máximo 90 dias, tanto pelos juros como pela nova alíquota do IOF, que é diário”, diz Marcos Crivelaro, professor da Faculdade de Informática e Administração Paulista (Fiap).

Para quem pretende atrasar o pagamento das despesas é preciso verificar aquela que trará menos problemas. No caso dos impostos, a multa por atraso pode chegar 20%, acrescida de juros. Além disso, há uma série de problemas legais. Para quem possui dívidas com bancos ou lojas, outra solução é a renegociação.

“Se a pessoa tiver de escolher, é melhor atrasar aquela despesa em que a multa é menor, como condomínio e impostos, do que com bancos e operadoras de cartão de crédito”, diz Crivelaro. “Mas, com as nossas taxas de juros, isso não é muito vantajoso do ponto de vista financeiro.”

- Outros benefícios deste suco são pele mais firme e intestino funcionando em ordem. Não é sensacional?

## DICAS

### IPTU e IPVA

- Prefira o pagamento à vista, com desconto.
- A segunda opção é o parcelamento sem juros oferecido por estados e municípios.
- Para quem não conseguir pagar nem a primeira parcela, alguns bancos oferecem linhas de crédito especiais para o pagamento desses impostos.

### Matrícula e material escolar

- Algumas escolas permitem o parcelamento da taxa de matrícula.
- Em relação ao material escolar, é possível adiar a compra de alguns itens que não serão utilizados no começo do ano.

### Dívidas de 2009

- Priorize o pagamento das dívidas antigas, principalmente as do cartão de crédito, que tem juros maiores.
- Se não tiver dinheiro para tudo, procure os bancos e credores e renegocie para evitar multas e ter seu nome incluído em lista de devedores.

### Economize

Se você está com dificuldade para quitar as dívidas de 2009 e ainda pagar as despesas de fim de ano, evite as liquidações de janeiro. Reveja também as despesas de viagem nas férias e no Carnaval.

### Evite os mesmos erros

Faça um planejamento para o início do próximo ano. Reserve o dinheiro do 13º para o pagamento de algumas despesas ou vá poupando dinheiro ao longo do ano para não ficar novamente no aperto.

Sempre que nos questionamos sobre nossos direitos e deveres, sempre que nos questionamos sobre nossa situação, devemos também analisar se estamos satisfeitos com o resultado de tudo que está à nossa volta. Principalmente em termos políticos. Qual nossa participação nos fatos e situações de nosso dia a dia. Qual é o valor de nosso benefício como aposentado? Qual o valor do IPTU a pagar? Como está minha saúde? A todas estas perguntas, necessariamente temos que refletir sobre nossa participação nessas ações, e conseqüentemente nos resultados.

Todas as decisões que são tomadas no mundo político e social, sem pretender aprofundar sobre as bases do pensamento político, são de certa forma, escolhas que fazemos como cidadãos. Escolhas boas, e escolhas más.

Um dos pilares de nossa sustentação política, inscrito na Constituição Federal é que "TODO O PODER EMANA DO POVO, QUE O EXERCE POR MEIO DE REPRESENTANTES ELEITOS OU DIRETAMENTE, NOS TERMOS DESTA CONSTITUIÇÃO". Assim, todo o exercício político e social, é fruto de decisões que tomamos, uma vez que os legisladores e os executores são por nós

escolhidos.

Partindo da determinação constitucional nós escolhemos nossos representantes que exercem o poder em nosso nome. Lógico então é a responsabilidade que temos em escolher nossos representantes. E neste ano de 2010, muitos serão os momentos e as escolhas que faremos. A contar da escolha para o próximo Presidente da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, até a escolha do nosso próximo Presidente da República.

Faz-se necessário, portanto, que participemos dos debates para a escolha de nossos representantes de modo a cumprirmos nosso DEVER de Associado e Cidadão. E desta escolha, os resultados terão a nossa opção direta. Quanto mais engajados política e socialmente estivermos, melhor participaremos das escolhas e com certeza, melhor será o escolhido, nosso representante.

É incontestável a necessidade de sermos politizados. E em todos os níveis de nossos relacionamentos exercitamos essa capacidade política ao articular nossas escolhas. Não podemos e não devemos ficar alheios ao destino de nossa Associação e ao destino de nosso município. Razão pela qual devemos participar das conversações sobre a

sucessão de nossos representantes.

É importante a nossa participação no estabelecimento das prioridades de nossa Associação e de nosso município. Só assim teremos assumido um compromisso com o nosso futuro. Ainda que o voto seja facultativo para quem tem mais de 70 anos, é comum encontramos pessoas atuantes, preocupadas com o futuro político de nosso Município, de nosso Estado e de nosso País.

No caso específico de nossa Associação, até mesmo pelo objeto desta entidade, associação de aposentados, e em especial, os aposentados da Usiminas, encontramos um nível de envolvimento bastante grande por parte dos associados. Mas é importante a continuidade da participação de todos para as discussões de nossos direitos e deveres, especialmente num momento em que a Usiminas passa por grandes modificações. Temos que estar atentos a estas mudanças de modo a preservar a garantia de nossos direitos, conseguidos em razão de nosso trabalho, num período dedicado a grande empresa que construímos.

Somente exercendo nosso direito-obrigação, escolhendo bons representantes, teremos nossos direitos assegurados, nosso poder.

## Diversos

### ÓBITOS

Com pesar, noticiamos os falecimentos:

Edson Júlio Barbosa - 25/12/2009  
trabalhou no Departamento de

Contabilidade Industrial/ faturamento em Ipatinga

Nuno Manoel de Almeida Santos -  
22/12/2009 Trabalhou em Ipatinga na

Aciaria e na sede no setor de Engenharia.

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 / Monica Santos FOTOS Monica Santos / SXC / Arquivo Pessoal DIAGRAMAÇÃO Pejota COLABORAÇÃO Nária TIRAGEM 1200 exemplares IMPRESSÃO Big Editora Gráfica ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS Av. Amazonas, 298 - Sl1401 - Centro/BH - 31 3271.6049 - [www.aapceu.com.br](http://www.aapceu.com.br) - [aapceu@aapceu.com.br](mailto:aapceu@aapceu.com.br) / ALTERNATIVA LARANJA R. Francisco Bicalho, 919 - Sl 01 - PE/BH - 31 4138.0158.