

APOSENTADORIA POR INVALIDEZ E NECESSIDADE DE ACOMPANHANTE

Há casos de aposentadoria concedida por invalidez, que o(a) beneficiário(a) pode levar uma vida relativamente normal. A incapacidade para o trabalho não isola necessariamente, o(a) aposentado(a) do convívio familiar e social.

A causa da aposentadoria por invalidez pode inclusive cessar. Neste caso, há a possibilidade inclusive da suspensão do benefício e o retorno do(a) trabalhador(a) à sua atividade laborativa.

Há, entretanto, casos em que o aposentado por invalidez, com o avanço da idade, tem aumentada a causa de sua aposentadoria, tornando-o extremamente dependente da ajuda de terceiros para suas tarefas até mais simples, como higiene, alimentação, até mesmo para trocar de roupa.

Nesses casos faz-se necessária a disponibilidade de alguém para acompanhar, para servir o aposentado por invalidez.

Para situações como esta, o Instituto Nacional do Seguro Social - INSS pode reajustar o valor da

aposentadoria em 25% (vinte e cinco por cento). Lamentavelmente, como grande parte das reivindicações dos beneficiários, a concessão do reajuste não é tão simples assim.

Primeiramente, há de se requerer administrativamente o reajuste. Para tanto, o beneficiário deve solicitar ao Instituto Nacional do Seguro Social - INSS o reajuste, não se esquecendo de juntar ao processo administrativo todo o material de prova disponível. Laudos médicos são normalmente a melhor prova da dependência do aposentado.

Não é necessário que se comprovem os gastos com companhia ou contratados para esse fim. Assim, como a esposa ou o esposo são as companhias disponíveis, na maioria das vezes, a prova da dependência do aposentado por invalidez, em razão do agravamento da doença, é feita por testemunhas, corroborada por laudo médico do estado de dependência do aposentado.

Há casos de extraordinária capacidade de readaptação e até mesmo de reinserção no mercado de

trabalho de aposentado com incapacidade física que motivou a aposentadoria por invalidez.

Alguns casos que justificam o reajuste de 25% (vinte e cinco por cento) são: paralisia dos membros superiores, ou membros inferiores, cegueira total, alteração das faculdades mentais com consequente perturbação da vida orgânica e social, estar permanentemente em leito, etc.

Os pedidos de reajuste do benefício de 25%, quando negados administrativamente pelo INSS, devem ser pretendidos junto à Justiça Federal, e nesses casos são pagas as diferenças de valor dos benefícios até dos últimos 5 (cinco) anos.

Considerando o grau de incapacidade do aposentado, pode ocorrer até mesmo o pedido de interdição do beneficiário, sendo indicado um Curador para responder pela gestão dos bens do interditado. É muito importante lembrar que mesmo a curatela sendo exercida por pessoa da família, faz-se necessária a prestação de contas ao Juízo, pelo Curador.



25 anos da AAPCEU. Uma verdadeira festa de arramba! PARTICIPE!

Aqui, há 25 anos, você descobre que a melhor idade pode ser ainda melhor!

Editorial

No próximo mês esta diretoria completará 1 ano de gestão. É, o tempo voa. Quando aceitamos o desafio de assumir as funções inerentes ao cargo de cada um, o fizemos por acreditar no apoio dos associados nas propostas apresentadas. O nosso principal esforço é na busca da melhoria da qualidade de vida de cada um. Em nossa primeira reunião, após a apresentação do planejamento da diretoria social, nos disseram: "A proposta é excelente, mas, infelizmente, os nossos associados não têm a característica de participar mais ativamente dos nossos projetos". De qualquer forma, o plano foi colocado em prática.

Apesar das chamadas em nossos veículos de comunicação para as atividades propostas, vimos que não era uma simples opinião mas a constatação de um fato vivido nestes 25 anos de trabalho. Digo trabalho porque dedicamos boa parte de nosso tempo buscando parcerias, criando ações que justifiquem a existência da nossa AAPCEU que não é apenas uma associação que faz festas e organiza viagens (excelentes por sinal), mas que, acima de tudo, promove atitudes que possam unir saúde, cultura, lazer e bem estar social sendo incluído, nesta última, a atenção especial quanto à recuperação das perdas dos aposentados e pensionistas.

Os anos de trabalho em equipe na Usiminas nos

ensinaram a não desistir do time porque alguns jogadores preferem dormir a sonhar, que apenas descansam ao invés de praticar algum exercício, que deixam de ter planos e preferem apenas sentir saudades, que se acabam a cada noite que termina ao invés de se renovar a cada dia que começa, que têm rugas feias vincadas na amargura deixando de ter rugas bonitas marcadas por sorrisos. Esta é a diferença entre o Velho e o Idoso, segundo autor desconhecido.

Por termos a certeza de que somos uma associação de jovens que podem até ter uma "certa idade" no cartório mas bem diferente na mente e no coração, e não de velhos é que continuamos com os nossos projetos. Um deles é o que tem como objetivo a reflexão e tomada de atitudes que proporcionem lazer e cultura e resultem em saúde e longevidade, além da confraternização entre os associados.

Portanto, usamos este editorial para agradecer aqueles(as) que nos apoiaram diretamente, participando e se envolvendo com críticas e sugestões (sempre bem-vindas) e solicitamos um apoio maior e integração de todos(as) aos nossos projetos cujo objetivo maior é a melhoria e fortalecimento da nossa AAPCEU que nada mais é, que seus associados.

Diretoria

Estilo de vida

Uma nova era Parceria e renovação são palavras de ordem do presidente da AEU



Jovem, vida ativa, rotina intensa e uma cabeça fervilhando de idéias e projetos. Assim é Afrânio Soares de Figueiredo, presidente da AEU. Aposentado há pouco mais de um ano, ele trocou a rotina no setor de suprimentos pela rotina na presidência da AEU, a convite dos amigos Hélcio Ary e Maurício Faria.

Natural de Raul Soares, vindo de uma família de treze irmãos, casado e pai de dois filhos, Afrânio diz que sua aposentadoria foi muito bem planejada e continuar trabalhando, nunca fez parte

dos seus planos. A idéia era curtir a família, visitar a terra natal com mais freqüência, viajar bastante e aproveitar a vida. Nada mais justo para quem começou trabalhar aos 12 anos e dedicou 34 à Usiminas.

Felizmente, a eleição para a presidência da AEU mudou



Uma importante conquista para os associados da AAPCEU foi a redução de 40% nas mensalidades. O objetivo é bem claro: manter quem já é associado, trazer de volta aqueles que se dispersaram e conquistar novos sócios. Segundo o presidente, tem dado certo. A redução é sensata porque se baseia na redução de salário que todos têm ao se aposentar.



parte dos planos. Mais tempo para as viagens e para a família ele até tem conseguido. Já, deixar de trabalhar, impossível. As demandas da associação são muitas e o novo presidente não foge à luta. Faz questão de marcar presença e cuidar de todos os interesses da associação e dos associados com afinco.

Afrânio se orgulha de ter começado a trabalhar cedo e

PRÓXIMOS EVENTOS - AEU

Em maio está prevista a realização a partir de 23/04/2011 da VII COPA DE FUTEBOL SOCIETY. As partidas serão realizadas aos domingos pela manhã e as inscrições podem ser feitas na Perfis Academia/Crésio, pelo telefone - 3499 8068, durante o mês de abril.

São realizados também três Torneios de Tênis por ano (individual/ Duplas e por Equipes) que agita as disputas entre os tenistas, nos meses de abril, agosto e novembro, respectivamente.

Durante o ano, acontece o Torneio de Peteca Masculino. Em 2011, a associação também pretende resgatar o Torneio Feminino. Dentro deste espírito, pretendem resgatar ainda o torneio de Buraco e Truco.

Em maio, a AEU realizará - em grande estilo - a "Noite das Mães", uma homenagem a todas as mães.

Em junho merece destaque a FESTA JUNINA, um tradicional evento que traz o sertanejo, o Forró, o Arraial e as barraquinhas de comidas típicas.

A AEU ainda realizará: festa "Pais & Filhos", "Domingo da Criança", "Sexta Sertaneja", "Na Balada" - destinado ao público jovem e "Sábado Tem Samba" - uma novidade na programação da AEU, que promete agitar as tardes de sábados.

ter passado por várias experiências, antes de ingressar na Usiminas, em 1976. Foi empacotador, funcionário de cartório, auxiliar de contabilidade e bancário. Na Usiminas, entrou como arquivista e, depois de várias promoções, se tornou um dos responsáveis pelo setor de suprimentos cuidando da importação e logística de carvão importado, onde encerrou sua carreira.

"Claro, ao longo de uma vida profissional, os desafios são vários, mas com garra, determinação e profissionalismo a gente vence todos. Ao mesmo tempo, trabalhar em equipe é enriquecedor e um aprendizado constante. Para atingir os nossos objetivos temos que ser flexíveis para compreender a forma de se relacionar com cada um", diz Afrânio.

"Na minha longa caminhada me defrontei com pessoas mais agitadas, algumas mais introspectivas e detalhistas e outras mais objetivas e concisas. Entretanto, praticamente a totalidade delas se destacaram pela dedicação e comprometimento às suas atribuições funcionais, buscando, cada um a seu modo, contribuir para o engrandecimento da USIMINAS".

O novo presidente da AEU diz que num simples "bate-papo" percebe-se os interesses das pessoas: se gostam de roça ou da cidade, se são galo ou cruzeiro ou Flamengo, se gostam de tecnologia ou de pessoas ou dos dois. Como diz o poeta "a vida se vive num instante", se desvela, se revela e mostra um mundo de possibilidades.

Os cursos de educação física e de fisioterapia perderam um grande profissional para a Usiminas. Isso mesmo, o sonho do Afrânio era ter feito estes cursos porque ele



Outro trabalho que merece destaque é o de reaproximação e alinhamento com a AAPCEU. Por razões diversas, AAPCEU e AEU se distanciaram. Mas a pergunta era: por que manter essa distância se ambas são voltadas para funcionários e ex-funcionários da mesma empresa? Afrânio fez da reaproximação uma de suas metas. Hoje, ele se orgulha de estar dando certo porque significa mais conquistas e reafirmação do espírito de família que os ex-funcionários da Usiminas trazem consigo.



sempre foi apaixonado por esporte, um atleta de alma. Só não concretizou o sonho porque, na época, as condições financeiras não permitiam. Mas isso não se tornou uma frustração porque ele se realizou na Usiminas.

O sonho de educador físico e fisioterapeuta pode ter

Avisos

Reajuste Usiprev

Conforme publicado na edição de número 220 de nosso Informe, o INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor), é o índice de reajuste das suplementações dos benefícios da Caixa.

Em Novembro, os beneficiários do PB1 tiveram reajuste de acordo com o acumulado até aquela data.

Agora em Março é a vez dos beneficiários do Usiprev receberem o reajuste. Tal percentual depende da data de aniversário de cada aposentadoria

ÍNDICES DE REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS USIPREV PARA MARÇO / 2011

Mês do início do reajuste	% do reajuste
Até março de 2010	5,85394434
Abril de 2010	5,27185134
Maio de 2010	4,94952765
Junho de 2010	4,46374353
Julho de 2010	3,99168154
Agosto de 2010	3,52504821
Setembro de 2010	3,09208766
Outubro de 2010	2,71380964
Novembro de 2010	2,17266201
Dezembro de 2010	1,73751568
Janeiro de 2011	1,04416654
Fevereiro de 2011	0,50802776

Parceria

Mecânica do Corpo e AAPCEU

Mais uma parceria feita em benefício do Associado AAPCEU.

Agora o associado que tiver algum encaminhamento médico, feito através do Usisaúde, pode se beneficiar dos excelentes serviços prestados pela Mecânica do Corpo.

A parceria se estende a todos os Associados da AAPCEU, que precisam de Fisioterapia, Pilates e RPG.

Como lançamento, estão sendo oferecidas Massagem Relaxante e/ou Redutora a apenas 30 reais e, aulas de Pilates em ótimas condições. Tudo

isso para as primeiras 30 pessoas (15 e 15).

Conheça também os outros serviços. Todos com preços e condições especiais. Para informações, ligue 31 3441.6676 ou ainda na secretaria da AAPCEU.

Presidente
Maria Ignez Gerken de Sousa
Diretor Secretário
Concesso da Silveira Caldas
Diretora Social
Arminda Soares
Diretora de Comunicação
Elaine Rosali da Conceição

Altavista Comunicação
Diretor Anderson Brasil
Jornalista Responsável
Mônica Santos
Reportagens
Cláudio Henrique e Daniela Santos
Fotografia: SXC/Arquivo AAPCEU
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 Sala 1401 Tel. (31) 3271-6049
www.aapceu.com.br
E-mail: aapceu@aapceu.com.br

seja, a coisa esfria". E isso eles não deixam acontecer.

E assim, os amigos Carlos Alberto Menezes, Wellington Cândido de Almeida, Djalma Menezes Bitarães, Alexandre Arthur Fonseca Matos, Osvaldo Viterbo Cândido, Wellington Resende Castro e Moacyr Pimenta Brant Filho, há 10 anos batem ponto no bar Assacabrasa, da Savassi. O encontro já aconteceu no bar do primo, bar do galo e em vários outros bares. Agora estão firme no Assacabrasa. Tem cadeira cativa no local.

Mas engana-se quem pensa que a turma fica restrita ao bar. Sempre que possível, vão para o sítio do Oswaldo. Um final de semana inteiro de muita farra. Mas o Viterbo explica: "farra no

bom sentido, mesmo que estejam presentes só marmanjos".

Agora imagina um final de semana em meio ao verde, tomando aquela cerveja geladíssima, acompanhada de pratos típicos do Norte de Minas? Essa é a melhor parte da "farra". O "Tatau", natural de Salinas, é imbatível na carne de sol e no feijão andu [só para citar dois]. Ah, não gosta de nenhum dos dois? Então ele prepara uma bela feijoada e um Joelho de porco pra você. Dizem que é de "comer rezando". Está sentindo falta do bom e velho churrasco? Deixa por conta do "Tatau". A bebida já é do departamento do Wellington Resende. Na caipivodka não tem pra ninguém.

E entre conversas, recordações, resenhas, cerveja, caipivodka e muita comida boa os amigos levam a vida. Esbanjam alegria e espírito jovem. Cada encontro parece o primeiro. Sexta-feira, definitivamente é o dia mais importante da semana.

Mas é impossível terminar esse encontro, ou melhor, essa matéria, sem uma homenagem especial a um grande amigo das sextas que se foi há pouco mais de um ano: Agostinho Moura. Enquanto teve forças, bateu ponto no Assacabrasa. Ele valorizava profundamente os amigos. Dizem que era o líder da turma.

Um brinde ao Agostinho!
E como diz Hermínio Belo de Carvalho: "amigo é casa"!

ficado para trás, mas o esporte virou um hobby. Gosta de todos e já praticou alguns, segundo o próprio Afrânio, com sabedoria e conhecimento: futebol de campo, salão, society, basquete, voleibol, natação, handball, peteca e atletismo. Juntamente com os amigos da Usiminas chegou a formar uma equipe de futebol de campo chamada Master/AEU, que fez muito sucesso e marcou presença nos campos da grande BH, interior e Capitais nos anos de 80 e 90. Não é por acaso que Afrânio é o atual técnico da equipe da AEU.

Nosso atleta de plantão diz que a AEU é uma continuidade da USIMINAS. Depois que se aposentou, tomou consciência de que os laços que o prenderam à USIMINAS não foram aqueles impessoais advindos das relações administrativas de trabalho ou a mera questão de troca de

trabalho por salário.

"A emoção que me dominou veio da percepção profunda de que na USIMINAS me realizei como ser humano, exerci minha dignidade e desenvolvi experiência a um nível que transcende a capacidade produtiva das mãos e do cérebro, porque vem do coração".

É com esse espírito que, junto com a equipe de Diretores e Coordenador, planeja as ações da AEU. Ele não admite que a associação seja pensada como um órgão de menor importância ou relegada ao segundo plano. Oferecer mais atividades aos associados, cuidar da qualidade dos serviços, do espaço físico, da manutenção, da mensalidade justa e dar atenção aos funcionários do clube são algumas das preocupações do novo presidente. Lembrando das palavras de ordem: PARCERIA e RENOVAÇÃO.

Classificados

Guarde suas memórias

O associado Francisco Olímpio F. Filho, está trabalhando com:

- Encadernação Capa Dura: Monografias, Livros,

Restauração de Livros;

- Convites: Casamentos, Aniversários;

- Lenços Personalizados;

Contato: Francisco (31) 9209-6542

Avisos

14ª Campanha de Vacinação Antigripe

A AAPCEU, juntamente com a USIMINAS/FSFX, está participando da 14ª campanha de vacinação antigripe. A vacinação será realizada somente no CAC (Centro de Atendimento ao Cliente), localizado na Rua dos Otoni, 881 - Conj. 301, durante o período de 09 a 20 de maio de 2011, de segunda à sexta-feira, no horário de 8h30 às

12h e de 13 às 17h. O associado deverá apresentar o cartão do USISAÚDE e carteira de identidade.

Para associado da AAPCEU e cônjuge a vacina será gratuita.

A confirmação de adesão será pessoalmente na secretaria da Associação, até 06 de maio de 2011, sexta-feira, de 09h às 17h30. O

número de inscrições será enviado a Usiminas/FSFX, para a respectiva reserva de vacinas.

Informamos que somente apresentando o ticket o associado terá direito a aplicação da vacina.

Não percam os prazos. Cuidem-se. Tenham uma vida saudável.

Ações Usimec - Usiminas Mecânica

A AAPCEU solicita aos associados, que detêm ações da Usiminas Mecânica, entrar em contato no

telefone: 3271-6049, informando a quantidade e o tipo de ações que possuem.

O prazo limite para passar as informações será o dia 29 de abril próximo.

Eventos

Aniversário da Associação 25º aniversário

25 anos não são 25 dias. Não estamos falando da ótima música do Quinteto Violado, mas sim, da AAPCEU, que está completando 25 anos de parceria ao lado do Aposentado da Usiminas.

E para comemorar esta trajetória de defesa e conquistas do direito do Associado, ela os convida para mais um grande evento.

Data: 14 de maio (Sábado)

Horário: 20h30

Local: Salão de festas do Minas Tênis Clube II. Av. Bandeirantes nº 2323, Serra – Belo Horizonte.

Os convites serão entregues, pessoalmente, na Sede da AAPCEU, das 8h30 às 17h30 de 25 de abril a 12 de maio.

O cardápio, farto e variado, será

acompanhado de muita música boa com a banda Via Lácea.

O Associado receberá gratuitamente 1 (um) convite nominal e intransferível que lhe dará acesso ao salão, com direito a um acompanhante.

Não fique de fora da que promete ser a melhor festa para os Associados de todos os tempos.

Óbitos

Com pesar, noticiamos o falecimento:

Enéas Augusto B. Campos - 24/02/2011 - Trabalhou como chefe do escritório de vendas do Rio de Janeiro.

À família, externamos nossos sentimentos.

Convocação

ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA (Edital de Convocação)

Em cumprimento aos artigos 12, 14 e 15 do Estatuto desta Associação, convocamos os associados para a 25ª Assembléia Geral Ordinária a ser realizada no dia 27 de abril próximo, quarta-feira, às 18h em primeira convocação, com a maioria dos associados e, às 19h, em segunda convocação, com qualquer número de associados quites presentes, no auditório da Federação dos Trabalhadores das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico do Estado de Minas Gerais, Rua Curitiba 1269, Belo Horizonte, para deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia:

- . Prestação de Contas da Administração referente ao exercício encerrado em 31.12.2010;
- . Previsão orçamentária para o ano de 2011;
- . Eleição dos novos membros do Conselho Fiscal;
- . Outros assuntos de interesse geral.

Encontram-se em nossa secretaria, à disposição dos associados, todas as informações e o balanço contábil referentes ao exercício em pauta.

Belo Horizonte, 18 de março de 2011.

Ildeu do Couto Balbino
Presidente do Conselho Deliberativo

Dicas de Saúde

Guilherme Leão Reis

ENVELHECIMENTO E SAÚDE

O envelhecimento da população é um dos grandes triunfos da humanidade. O grande desafio frente a este processo está em aumentar a expectativa de uma vida saudável e com mais qualidade para estes indivíduos. Do ponto de vista biológico este processo de senescência é caracterizado por uma redução na taxa de renovação celular e isto mantém relação direta com a saúde na terceira idade. De acordo com a



OMS o termo “saúde” se refere a bem estar físico, mental e social, os quais são fatores fundamentais quando pensamos em qualidade de vida, sobretudo dos idosos.

Durante o envelhecer a garantia da manutenção da funcionalidade,

autonomia e independência de cada indivíduo são aspectos primordiais. Com esse fim, na década de 90 a OMS adotou o termo “envelhecimento ativo” buscando um sentido mais amplo para o envelhecimento saudável e, dessa forma, ressaltou a importância dos aspectos preventivos e do auto cuidado.

Prevenir nada mais é do que combater os fatores de risco para o desenvolvimento de uma determinada condição indesejada. Na

fase adulta avançada, essas condições se resumem em alterações dos sistemas corporais que venham a comprometer a qualidade de vida. Dentre várias medidas preventivas, a participação em uma atividade física regular incita algumas respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável.

Estudos científicos têm mostrado cada vez mais a importância da atividade física para a saúde do ser humano. Através dela sabe-se hoje que é possível combater e prevenir hipertensão arterial, diabetes, doenças

cardíacas, doenças articulares, depressão, dentre outros. Em 2007, o American College of Medical Sciences (ACMS) afirmou que, para promover e manter a saúde, é necessário uma atividade física aeróbica em intensidade moderada por um mínimo de 30 minutos 5 dias por semana ou em intensidade vigorosa durante 20 minutos 3 dias por semana. A intensidade moderada é exemplificada por uma caminhada rápida com uma notável aceleração da FC, e a intensidade vigorosa é exemplificada por uma atividade com

muita movimentação, que causa grande aumento da frequência respiratória (FR) e da FC. No entanto, é de grande importância a orientação e o acompanhamento profissional, pois cada indivíduo possui suas particularidades.

Com o envelhecimento populacional a população idosa passa cada vez mais a ser foco do sistema de saúde, porém devemos nos conscientizar que a prevenção é o melhor remédio e que os maiores responsáveis pela nossa saúde e qualidade de vida somos nós mesmos.

Ponto de Encontro

Batendo Ponto

Um happy Hour que começou em 1975 e sem data para terminar

Há 35 anos, um grupo de amigos da Usiminas decidiu fazer da sexta-feira, um dia dedicado à celebração da amizade. Não poderia ter lugar melhor do que o “buteco”. No bar somos todos iguais. Não tem raça, crença, idade ou classe social. Formalidades, nem pensar. É hora de “desopilar” o fígado, jogar conversa fora, fazer mil planos [que, muitas vezes, ficam restritos ao encontro] e claro, tomar aquela cerveja. Nada mais justo depois de uma semana intensa de trabalho.

Na empresa, por melhor que seja o clima, não temos tempo para



colocar papo em dia, ouvir o amigo com um pouco mais de atenção, conversar sobre futebol [de modo especial, sobre o “galo”] e tantas outras questões, afirma Carlos Alberto. Quando começamos a nos encontrar, às sextas-feiras, percebemos o quanto era importante aquele momento só da turma.

Por falar em momento “só da turma”, eles deixam bem claro: é

clube do bolinha mesmo. Aqui esposa não entra. E o melhor: elas concordam numa boa [pelo menos, é o que os maridos dizem]. Oswaldo Viterbo diz que elas até gostam de ficar livre deles, às sextas-feiras.

Carlos Alberto, mais conhecido por “Tatau”, diz que É PROIBIDO aniversário ou festa de família na sexta – pelo menos, na hora do encontro deles. No dia 25 de março, abriram uma exceção para o amigo Moacyr Brant que tinha uma viagem muito importante. Mas eles são unânimes: “se a gente der margem para que não tenha um encontro que