



Yoga - uma nova forma de viver a vida

Destaque do Estilo de Vida, Maria Beatriz Gomes Silveira incorporou o Yoga de forma definitiva, após se aposentar na Usiminas, à qual declara sua gratidão e "de quem visto a camisa até hoje e a quem devo quase tudo o que construí". Em meio à sua maratona de atividades, ela promete que quando se "aposentar" de novo vai desfrutar mais das atividades enriquecedoras que a AAPCEU oferece. Págs. 4 e 5



Tradição Yoga: cabeça raspada simboliza desapego às vaidades.



Associados na praia de Parati, em Aracaju Quem foi, já quer voltar

Confira na coluna Vi, li, fui ...e gostei! o deslumbramento de Vani Rocha com os passeios e paisagens curtidos na excursão ao Sergipe, em setembro (pág.5).

SEU DIREITO: As relações em família 8

PARCERIAS: Centro Saúde BH 6

EVENTOS: Confraternização de Natal 3
Excursões à Europa 3

USISAÚDE: Atitude Rima com Saúde 7

Outubro de crianças, mestres e devoção

Celebrando datas como as da Padroeira do Brasil e o Dia da Criança (12), além do Dia do Professor (15), entre outras, o mês de outubro sintetiza a existência de cada um de nós: afinal, a maioria tem um credo, já fomos (somos) alunos ou professores. Também já fomos crianças e, em grande parte, somos avós.

Com relação a Nossa Senhora da Conceição Aparecida, lembramos que ela foi proclamada Rainha do Brasil e sua padroeira oficial em 16 de julho de 1930, por decreto do papa Pio XI. O feriado no dia 12 de outubro, em sua devoção, foi instituído oficialmente apenas em 1980. Que ela continue abençoando todos nós, independente da religião que professemos.

Quanto aos mestres, nada mais justo do que comemorar o seu dia, história que remete a 15 de outubro de 1827 (dia consagrado à educadora Santa Tereza D'Ávila), quando D. Pedro I baixou um Decreto Imperial criando o ensino elementar no Brasil, segundo informa o site www.portaldafamilia.org. A primeira comemoração dedicada ao professor ocorreu em 1947, em uma pequena escola paulista. O site esclarece que devido ao longo período letivo, que ia de 01 de junho a 15 de dezembro, com apenas 10 dias de férias, alguns professores sugeriram um dia de folga para se evitar a estafa e também para conagração e análise de rumos para o restante do ano. A data escolhida foi o dia 15 de outubro que, assim, ganhou o Brasil, sendo oficializada nacionalmente como feriado escolar, em 1963. Benditos sejam também!

Mas outubro traz outros destaques: por exemplo, a associada Maria Beatriz Gomes Silveira que conta, no Estilo de Vida, como o Yoga lhe traz "mais serenidade para enfrentar os obstáculos, os desafios, os medos, proporcionando um equilíbrio interior". Faz também com que morramos de inveja do passeio que a turma fez a Aracaju, como revela Vani Rocha na coluna Vi, li, fui...e gostei!

Esta edição informa ainda sobre parcerias na área da saúde – com o Centro dos Chauffeurs de BH – e sobre o lançamento de novos projetos do Programa Atitude Rima com Saúde, da Usisaúde. Sem falar no conagração de fim de ano e muito mais.

E para fechar o mês com chave de ouro, voltemos às crianças de ontem e, principalmente, às de hoje, recorrendo a alguns trechos da crônica "A arte de ser avó", da escritora cearense Rachel de Queiroz, que, de um jeito especial, nos restitui a infância, em forma de netos. Aprecie!

A arte de ser avó

"Netos são como heranças. Você os ganha sem merecer. Sem ter feito nada para isso. De repente, lhe caem do céu..."

O neto é, realmente, o sangue do seu sangue, filho do filho, mais filho do que filho, mesmo. Os netos são filhos com açúcar. Você sente, obscuramente, que o tempo passou mais depressa do que esperava. E que, às vezes, lhe dá aquela nostalgia da mocidade. Do tumulto da presença infantil ao seu redor. Meu Deus, para onde foram as suas crianças? Naqueles adultos cheios de problemas que hoje são os filhos, que têm sogro e sogra, cônjuge, emprego, apartamento e prestações, você não encontra de modo algum as suas crianças perdidas.

Sem dores, sem choros, aquela criancinha da qual você morria de saudades, chega. Símbolo ou penhor da mocidade perdida. Pois aquela criancinha, longe de ser um estranho, é um filho seu que lhe é devolvido. Sim, tenho certeza de que a vida nos dá netos para nos compensar de todas as perdas trazidas pela velhice. São amores novos, profundos e felizes, que vêm ocupar aquele lugar vazio, nostálgico, deixado pelos arroubos juvenis. É quando vai embalar o menino e ele, tonto de sono, abre o olho e diz: "Vó", que seu coração estala de felicidade, como pão no forno!"

A todos que já são avós! E àqueles que, se Deus o permitir, também o serão!

Óbitos

Nosso pesar pelo falecimento dos amigos:

Getúlio Nogueira Marra - 27/09/2011 – trabalhou na Contabilidade, em Belo Horizonte.
 Maria do Carmo Prates Dias – 26/09/2011 – foi telefonista e atuou na Gerência de Vendas.

Ruth Muscardi Papastamatiou – 02/09/2011 – pensionista.

Sydney Alfredo de Mello – 01/10/11 – trabalhou no Jurídico, em Ipatinga.

Às famílias, os nossos sentimentos e abraço carinhoso.

Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa de Empregados da Usiminas
 Av. Amazonas, 298- Sala1401 - tel.: (31)3271-6049 - www.aapceu.com.br - E-mail: aapceu@aapceu.com.br

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

Diretora de Comunicação
 Elaine Rosali da Conceição
 Jornalista Responsável
 Margareth Pettersen : MG02940JP
 Fotografia:
 Wellington Cândido/Márcia
 Dorim/Nathalia.

Colaboração
 Nária Soares
 Diagramação, composição e arte
 Lucilaine Silva
 Tiragem: 1200 exemplares -
 Impressão: Big Editora Gráfica – Circulação:
 Distribuição Gratuita

Confraternização de Natal

“Mas este ano não vai ser igual àquele que passou...”

A confraternização 2011 vai ser bem diferente, só depende de nós: a proposta é uma festa dos anos 60/70. Portanto, vá olhando no seu guarda-roupa ou até mesmo naquele baú - onde você guarda as coisas de estimação - e retire de lá o seu vestido de bolinha, aquele da cintura bem fina, escolha o cinto mais adequado, aquela camisa Volta ao Mundo, a calça boca de sino, o shortinho por baixo e a saia de renda longa por cima e aquela bota especial. Ponha no sol para tirar o cheiro da naftalina e vá preparando o espírito para o dia 02 de dezembro, no mesmo local do ano passado - no salão de festas da nossa parceira de todas as horas: a AEU, onde poderemos voltar no tempo e sacudir a poeira, nos hits dos anos 60 e 70. Chance de contemplar nossas faixas etárias que, neste dia, irão retroceder lá para os seus 20-25 anos – e olhe lá! Contamos com a presença de todos. Agende-se e não deixe para depois a sua reserva.

Data: 02 de dezembro de 2011

Horário: de 20h30 as 02h

Local: Salão de Festas da AEU

Inscrições

Serão feitas pessoalmente na sede da Associação, até o dia 30 de novembro, quarta-feira: Av. Amazonas, 298, sala 1401, no horário de 8h30 as 17h30.

Convidados

Inicialmente, cada titular terá direito a um só acompanhante. O interesse em levar convidados deve ser manifestado no ato da inscrição, mas a confirmação dependerá do número de vagas disponíveis. Esgotado o prazo de inscrições, vai-se verificar se haverá vagas para convidados. Caso seja possível a venda de convites extras, estes terão o valor de R\$ 80,00 cada.

Preço do convite

O associado e acompanhante pagarão R\$ 25,00 cada.

Forma de pagamento

- Para associados e acompanhantes, à vista, no ato da inscrição ou via cheque pré-datado para 28/11/2011.
- Para convidados, caso haja, o pagamento será à vista.
- O cancelamento da inscrição só poderá ser feito até o dia 30 de novembro de 2011. Após esta data não haverá devolução do pagamento efetuado. Para maior integração entre os participantes, não haverá reserva de mesas.

Excursões

Grupos Arte Y Vida - Capitais Imperiais Maio 2012

Quem quer conhecer este mundo e um pedaço do outro, a hora é essa. No período de 29 de maio a 13 de junho de 2012, a empresa Grupos Arte Y Vida disponibiliza aos associados da AAPCEU um roteiro de sonhos: Hungria, Eslováquia, Áustria, República Tcheca, Polônia (incluindo Wadowice - terra natal do Papa João Paulo II) e Alemanha. Serão 16 dias / 15 noites de viagem em hotéis de luxo e de 1ª Categoria, com café da manhã, seguindo o itinerário: Praga/ Viena/ Bratislava / Budapeste/ Wadowice/ Cracóvia/ Auschwitz / Czestochowa / Lotz/ Varsóvia/ Berlim/ Hamburgo /BH.

Valores por pessoa em apartamento duplo

Parte terrestre (EURO)	2.293,00
Tarifa Aérea (US\$)	1.536,00 + 185,00 (tx embarque)
Suplemento Apto. individual EURO	986,00
Seguro de Viagem Travel ACE (US\$)	Até 69 anos: 84,00; acima: 126,00

Forma de pagamento

Cheque: entrada de 20% + taxas à vista e restante em até 9 x iguais no cheque pré-datado;

Cartão: entrada de 30% + taxas à vista no cheque ou dinheiro e restante em até 9 x iguais no cartão – Amex, Mastercard, Hipercard ou Visa.

Informações e reservas

Daura de Caux Alvarenga/(31) 9976 3281 / 3261 7410

e-mail: decaux.bhz@terra.com.br

Sandra Belchiolina Castro / (31) 3344 5581/ 9956 5281

Excursão AAPCEU Portugal/Espanha - Maio de 2012

O que não faltarão, em 2012, são opções para exercer o sagrado direito de botar o pé na Europa. Além do Leste Europeu e proximidades, há outra excursão para Portugal e Espanha, seguindo o itinerário: Lisboa/Fátima/ Coimbra/ Porto/Braga/Santiago de Compostela/ Salamanca/Ávila/ Escorial/Madri/Zaragoza/Barcelona.

Valores

Parte terrestre = 1.590 euros

Adicional Apto. Single = 670,00 euros

Parte aérea = USD 1.150,00+ USD 80,00 taxas

Seguro travel ACE USD = 70,00 por pessoa, acima de 70 anos acrescentar mais 50%.

Informações com Daura: (31) 3261-7410 / 9976-3281

Maria Beatriz: sempre é tempo de crescer e aprender

“Um tempo de crescimento pessoal e profissional”. Assim Maria Beatriz Gomes Silveira define sua passagem pela Usiminas, onde trabalhou 22 anos. Casada há 34 anos com Luiz Alberto, dois filhos, Angélica e Marcelo, também casados, Beatriz, assim como o marido, nasceu em Ferros, região central de Minas, “cidade que gostamos muito e visitamos bastante”.



Maria Beatriz e o cenário do Taj Mahal em Agra

Sua história na Usiminas começou em 17/09/1975, na Rua Timbiras, trabalhando como secretária na Assessoria de Planejamento Mercadológico (CMM); depois, também como secretária, aportou na Superintendência de Operações Financeira. Ao se aposentar, em 17/12/1997, atuava em outro setor da Superintendência como Analista de Documentação de Exportação. “Até hoje recordo com imensa saudade dos amigos, colegas de trabalho, e dos meus queridos chefes. Muito do que aprendi na Usiminas ainda adoto em minha nova vida profissional”, lembra.

Mas o tempo não para e Maria Beatriz também não. Dinâmica, pratica Yoga diariamente, faz musculação três vezes por semana em uma academia próxima à sua casa: “Minha professora de musculação é minha filha, que é formada em Educação Física e quando dá tempo, faço caminhadas nos finais de semana”. E ainda acha tempo para a leitura de livros de Yoga e espiritualismo. Como se não bastasse, frequenta o curso de Inglês na AAPCEU: “Nossas aulas acontecem toda segunda-feira, com uma mestra que tem uma grande sabedoria para ensinar e nosso grupo é unido e muito alegre”, conta ela.

Lembrando que sua filiação à AAPCEU se deu por sugestão de uma grande amiga e colega, Maria Pia Betti,

que era associada, Maria Beatriz lamenta não ter mais tempo para poder participar “de todas as atividades maravilhosas e enriquecedoras que AAPCEU oferece”, mas que quando “se aposentar” novamente vai fazer isso. Uma atividade que apreciaria participar seria o Projeto Outono, “que infelizmente acontece às quintas-feiras, dia que dou minhas aulas de Yoga; minha sugestão é que se transfira para sexta-feira, pois é o único dia em que não trabalho”, lamenta.

Yoga: a busca do equilíbrio

Como quase todos que se aposentam, a preocupação com o que fazer do tempo livre também se fez presente em Maria Beatriz. Mas durou pouco: “Descobri o Yoga através de uma colega da Usiminas e comecei a praticá-lo quando ainda trabalhava lá; antes de me aposentar fiz aulas com uma colega, a Celinha, que trabalhava na Engenharia e também era professora de Yoga. Ao aposentar-me continuei praticando, até que resolvi fazer o curso de formação de professores de Yoga para poder dar aulas e aprender mais sobre sua filosofia”, recorda.

Para ela, o Yoga representa uma nova forma de ver a vida, aceitando com mais serenidade os obstáculos, os desafios, os medos, proporcionando um equilíbrio interior: “Como o diz o meu mestre de Yoga, 'o correto viver'. O yoga nos ajuda a trabalhar o desapego, a vaidade, nos torna uma pessoa melhor”.

A rotina é de desanimar qualquer um menos determinado: “Levanto, praticamente todos os dias, às 04:30 da manhã para fazer meditação e a minha prática e faço isso com o maior prazer, pois já faz parte da minha vida. Dou aulas no Satyananda Yoga Center, onde fiz o meu segundo curso de Yoga, no bairro Santo Antônio; em um projeto de Yoga para a educação de crianças na Associação Mineira de Proteção à Criança, no bairro Madre Gertrudes, projeto idealizado pelo Satyananda Yoga Center; no Centro Apoio Comunitário (CAC), no bairro Serrano; em uma academia no bairro Castelo, além de aulas em domicílio”.

Com tudo isso, ainda sobra fôlego para mais alguma coisa?

Só para Maria Beatriz: “Ainda ajudo a cuidar de minha mãe de 86 anos, levando ao médico, acupunturista, massagem. E mais: em dezembro/2007, juntamente com seus professores, não é que ela arranhou uma brecha para ir a Índia conhecer um pouco mais sobre a tradição e os mestres do Yoga? Foi quando raspou a cabeça.

Vamos aguardar o que ela nos reserva para os próximos anos!

No princípio de minha aposentadoria senti muita falta do meu trabalho, da minha rotina diária, dos colegas; mas, agora, tendo descoberto uma nova profissão, sinto-me novamente realizada, principalmente quando penso que o meu novo trabalho está contribuindo para melhorar a vida das pessoas. Hoje, esqueço que sou aposentada, sinto-me produtiva, realizando algo em que acredito e gosto muito.

Vi, li, fui ...e gostei!



Praia do Parati

Quem dá a dica da coluna é Vani Rocha, que em companhia do marido, Silvinho (os dois oriundos da Superintendência de Controladoria da Usiminas, em Beagá) e de mais de 30 outros associados se deliciaram com Aracaju, a bela capital do Sergipe, na excursão organizada pela AAPCEU, em setembro.

É de dar água na boca!

Aracaju - palavra formada pela junção de arara com caju, fruta deliciosa nativa daquelas paragens. Povo hospitaleiro, cidade possuidora de uma orla maravilhosa, muito bem cuidada, com jardins, lagos, quadras para prática de skate, boliche, kart, pedalinho, espaços onde a criançada tem hora e vez. Feira de artesanato e uma gastronomia nacional e internacional bem variada, com uma deliciosa moqueca de peixe vermelho (só provando para avaliar), além de praias maravilhosas em todo o seu litoral.

Passeios imperdíveis como o da Foz do Rio São Francisco onde se avistam, ao longe, as pororocas. Local onde foi gravado o Filme "Deus é Brasileiro", a foz do Velho Chico guarda paisagens paradisíacas como ilhas fluviais, praias, dunas, piscinas naturais, coqueiros e manguezais, celebrando o encontro das águas do Atlântico com o São Francisco, divisa dos estados de Sergipe e Alagoas.

Outro passeio maravilhoso e imperdível é conhecer o Cânion Xingó, localizado no município de Canindé do São Francisco, a 213 km da capital, com direito a mergulho a uma profundidade de mais ou menos 25 metros, é claro, com toda segurança e devidamente equipados com coletes salva-vidas. Inesquecíveis também as paisagens maravilhosas do sertão sergipano e a grandiosidade do Projeto Tamar, preservando as tartarugas gigantes. Para não falar de Mangue Seco, cenário da novela Tieta, com sua praia estonteante e uma estrutura de barracas com cervejinhas bem geladas, camarãozinho e um peixinho frito, pois ninguém é de ferro.

Aracaju, difícil de descrever em poucas linhas. Além das belezas naturais e estruturais da orla de Atalaia, o grupo contribuiu para embelezar ainda mais a pequena e maravilhosa Aracaju que VI, LI, FUI...e tanto gostei que gostaria de voltar.



Cânion do Xingó: muralhas de até 50 metros de altura, circundando um lago que atinge 190m de profundidade

Centro Saúde BH (CSBH)

Fruto de parceria com a AAPCEU, o Centro dos Chauffeurs de Belo Horizonte abre aos associados o atendimento pelo Centro Saúde BH (CSBH). Exclusivamente voltado à saúde preventiva, o CSBH dispõe de uma equipe de médicos e dentistas que atendem na sede, à Rua do Acre, na região central de Belo Horizonte, e por convênio, abrangendo diversas especialidades.

De acordo com o plano disponibilizado, a AAPCEU paga uma taxa de Habilitação Coletiva, semestral, e encaminha ao Centro uma lista de associados e empregados - chamados usuários. Estes não precisam se filiar: não pagam contribuição mensal e têm direito ao atendimento médico-odontológico, sendo que a consulta é paga na hora, conforme Tabela de Atendimento Avulso, reajustada periodicamente. A parceria prevê também tratamentos decorrentes do diagnóstico inicial, conforme tabelas específicas com preços vantajosos. E mais: cada usuário poderá indicar um dependente que terá os mesmos benefícios oferecidos a ele. As atuais condições são válidas até 31 de março/2012.

Serviço:

Atendimento na sede: das 7 às 17 horas, de segunda a sexta-feira

Endereço: Rua do Acre, nº 107 (ao lado da Rodoviária, próxima ao metrô, ônibus e Interurbanos e estacionamentos).

Todas as consultas - inclusive via convênios - devem ser marcadas pelo telefone (31)3201-0421.

Atendimento na sede

Medicina

Clínica Geral (adultos): Dr. Maurício José Panza André; Dr. Thiago Abramo Alves

Pediatria: Dr. Duílio Pinto de Souza

Ginecologia: Dr. Valter Pereira de Faria

Apoio: laboratório; ambulatório.

Consulta médica: R\$35/vez

Consulta ginecológica: R\$50/vez

Odontologia

Clínica Geral (adultos): Dr. César Câmara Campos; Dr. Juracy Corrêa da Silveira Neto

Clínica e odontopediatria: Dra. Vera Maria de Azeredo Passos

Ortodontia: Dr. Robson Batista de Menezes

Endodontia: Dr. Geraldo Marcelo Quelotti Leal

Periodontia: Dr. Verediano José M da Silveira

Apoio: prótese.

Consulta odontológica: R\$25/vez

Tabela de atendimento odontológico na sede

Procedimentos	Custo R\$
Restauração de amálgama	40,00
Restauração resina	40,00
Restauração metálica	100,00
Exodontia/ciso	45,00
Coroa de jaqueta	110,00
Coroa de Venner	140,00
Polimento coronário	25,00
Tartarectomia	25,00
Aplicação flúor/polimento	45,00
Aplicação selante/polimento	45,00
Prótese parcial removível	140,00
Prótese total removível/incolor	210,00
Prótese (roach)	210,00
Prótese fixa (ponte fixa por elemento)	160,00
Núcleo	50,00
Emergência	25,00
Art-glass	180,00
Clareamento duas arcadas	230,00

Atendimento via convênios

Clientes são atendidos nos consultórios dos próprios conveniados, mediante consultas marcadas pelo telefone: (31)3201-0421

OFTALMOLOGIA		ALERGIA	
Dra. Elizabeth Gomes Marinho	R\$50,00	Clínica Carijós	R\$50,00
Dra. Maraíza Cássia M.Alves	R\$65,00	ANGIOLOGIA	
Dra. Andréia L.Amaral Lessa	R\$50,00	Dra. Sílvia Maria	R\$50,00
ORTOPEDIA		Dr. Alexandre Carlos de Souza	R\$50,00
Clínica João Paulo	R\$50,00	Dr. Fabricio Neto Ladeira	R\$50,00
Dr. Wagner de Araujo	R\$55,00	CARDIOLOGIA	
OTORRINOLARINGOLOGIA		Dra. Mirela C. Marçilos	R\$80,00
Dr. Simão Pedro	R\$50,00	DR. Jaime Grynberg	R\$70,00
PSICOLOGIA		CLÍNICA JOAO PAULO Várias Especialidades a partir de	R\$50,00
Dra. Ana Lúcia P.Leme	R\$50,00	DERMATOLOGIA	
Dr. Jorge G. Machado	R\$50,00	Dra. Maria Imaculada Milagres	R\$60,00
Dra. Virginia R. Lopes	R\$50,00	FISIO TERAPIA/SESSÃO Clínica Fernando Antônio Silva Ltda	R\$20,00
PSIQUIATRIA		FONOAUDIOLOGIA	
Dr. Daniel Carvalho Vidigal	R\$70,00	Dra. Cátia Anita Nascimento	R\$50,00
Clínica Carijós	R\$60,00	GASTROENTEROLOGIA	
UROLOGIA		Dr. Carlos Edilson Sampaio	R\$50,00
Clínica Uromaster	R\$50,00		

Outros convênios

ATÓRIOS	ELETRORNOCEFALOGRAFIA
	Dr. Eduardo Rossi
o Cruz	
ii	ENDOSCOPIA DIGESTIVA
SONOGRAFIA(RX)	Dr. Edilson/Dra. Vera Lúcia
Ultra Center, Emi	Ultra Center, Sermig, Emi
S CARDIOLÓGICOS	RAIO X DENTÁRIO
nter, Sermig, Ecoar	J.Ribamar Simão, NRO núcleo de Radiografias
ola Mineira	RAIO X EM GERAL
	Sermig, Emi, Clínica Carijós
limpia - unidade de coleta no 2º andar da sede	

Promovendo saúde: novos projetos da Usisaúde estimulam hábitos saudáveis

Novos projetos lançados pela Usisaúde, por meio do Programa "Atitude rima com Saúde", propõem estimular os beneficiários a adotarem hábitos de vida mais saudáveis, auxiliando-os a se tornarem os principais agentes de sua própria saúde. O "Atitude" aborda diversas temáticas, alcançando diferentes faixas etárias, oferecendo, ainda, material educativo e brindes exclusivos sem quaisquer ônus para os beneficiários. Com quase um ano de lançamento, o programa já conta com a participação de muitos aposentados. Segundo a psicóloga e analista da Promoção de Saúde, Fernanda Gonçalves, eles representam aproximadamente 30% do total de inscritos. Dois dos novos projetos lançados se encaixam neste perfil e os outros dois, voltados para os jovens, podem atender a família. Conheça os projetos:

Projeto Buscar

A partir de encontros em grupo, uma vez por semana, auxilia os beneficiários na melhoria da sua saúde mental. Nos encontros, os participantes aprendem a lidar com os desafios do dia a dia, são trabalhadas questões como relacionamentos, autoconhecimento, estresse, depressão e ansiedade. O objetivo é possibilitar uma melhor qualidade de vida e conquista do bem-estar diário.

Projeto Cuidar

Destinado aos beneficiários portadores de diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e insuficiência renal crônica, com o objetivo de diminuir as internações e reduzir as chances de complicações por essas doenças. Envolve participantes a partir dos 18 anos, que se reúnem uma vez por semana.

Projeto Equilibrar Jovem

Trabalha com foco na reeducação alimentar, incentivando e reforçando hábitos alimentares mais saudáveis para combater, em especial, problemas relacionados ao sobrepeso ou obesidade. Voltado para adolescentes de 12 a 17 anos, oferece material educativo exclusivo para essa faixa etária.

Projeto Transformar

O projeto aborda, de forma lúdica, os aspectos mais importantes ligados à saúde do adolescente (12 a 17 anos), com o objetivo de reduzir os principais problemas dessa faixa etária e de prepará-los para realizar a gestão da própria saúde. Aborda temas de interesse desse público, como: sexualidade, alimentação saudável, atividade física, prevenção da gravidez, de doenças sexualmente transmissíveis e do uso de drogas e bebidas alcoólicas. O projeto conta com material educativo e brinde exclusivos.

Outros projetos já estão em andamento e com inscrições abertas:

Projeto Compartilhar

Destinado a beneficiários com idade igual ou superior a 60 anos, o projeto visa estimular o cuidado com a saúde de modo geral, discutindo, uma vez por mês, temas como alimentação, sexualidade, doenças osteomusculares, além de propor atividades dinâmicas. É conduzido por uma equipe multidisciplinar.

Projeto Inspirar

Destinado aos que desejam parar de fumar, o projeto prevê quatro encontros semanais e dois quinzenais. Beneficiários têm direito a uma consulta, sendo que a Usisaúde subsidia 70% dos medicamentos de apoio, cabendo aos participantes o custeio dos 30% restantes.

Como se inscrever

As inscrições podem ser feitas via Portal Atitude rima com Saúde: www.atituderimacomsaude.com.br ou pelo telefone 0800 283 0040. No portal também se pode desvendar os mitos da saúde, conferir dicas de práticas saudáveis, compartilhar experiências no blog e se divertir nos jogos interativos. Ele oferece, ainda, mais informações sobre cada um dos projetos oferecidos: Compartilhar, Equilibrar Adulto, Equilibrar Infantil, Gerar, Inspirar, Planejar e Respirar.

Curtas

Contratação de aposentados

Associados interessados em atuar como corretores de imóveis podem fazer contato com a Suprema Lançamentos Imobiliários. O profissional irá trabalhar na sede da empresa e não se exigem veículo nem experiência na área. A empresa treina os iniciantes, além de direcioná-los para a regularização junto à prefeitura. O salário é à base de comissões; a percentagem é de 0,8% do valor do imóvel. A Suprema tem hoje em sua carteira imóveis que variam entre R\$200 mil e R\$1.900.000,00. Os horários são na parte da manhã (8h30 as 13h) e à tarde (13h as 18h).

Contato: Juan Carlos Martins - auxiliar de contratações

Tel.: (31)2555-4005 www.supremalancamentos.com.br

Biodança

Sistema de desenvolvimento humano estimulado pela música, ritmo e emoção.

Objetivos: auxiliar no autoconhecimento; aumentar a resistência a stress; melhorar a capacidade de comunicação; estimular o potencial de saúde.

Grupo regular: 2ª feira, 16h30

Rua Padre Rolim, 123, 2º andar - Santa Efigênia

Informe-se sobre novos grupos.

Contato: (31) 91953155 - kathia@uai.com.br

Facilitadora: Kathia Pimentel

As relações em família

Numa sociedade em frequente modificação, importante se faz a referência de uma família. O respeito às normas da casa e aos ensinamentos dos pais não pode ser considerado ultrapassado.

O sistema judiciário tem procurado se adaptar para atender à crescente demanda - tanto o sistema judiciário quanto a legislação. É inegável que a população tem utilizado mais os mecanismos à disposição, considerando o crescente número de Varas inauguradas nos diversos sistemas jurisdicionais.

É importante considerar que a par do aumento das ofertas, as demandas têm crescido mais ainda. É muito comum a qualquer cidadão o uso dos Juizados e, dependendo da complexidade das causas, a contratação de um advogado para assistência judiciária.

Os aposentados e pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas constituem-se num grupo de privilegiados quanto às informações que detêm. Historicamente o nível de informação e formação dos empregados e familiares ligados à Usiminas foi sempre considerado

muito bom. Assim, também é o sentimento que se tem sobre a estrutura familiar dos associados da AAPCEU. Portanto, esse grupo pode ser considerado formador de opinião.

Diante desta constatação, podemos inferir que as relações familiares desse grupo, apesar de quaisquer pequenos desvios, constituem-se num grupo de boa formação. Apesar das melhores formações, está suscetível a fracassos, insucessos na constituição de novas famílias.

Nesse aspecto, é importante chamar a atenção para uma das grandes preocupações do sistema jurisdicional e dos legisladores que é o cuidado com os filhos de casais que se separam.

Nem toda separação é tida como amigável e respeitosa, se assim podemos dizer. E a consequência preocupante da separação é o tratamento que será dispensado aos filhos. No afã de se conseguir a revanche pelo insucesso familiar, o cônjuge que se julga preterido normalmente promove uma verdadeira batalha contra o cônjuge tido como o culpado pelo

desmoronamento do sonho familiar e, na maioria das vezes, o recurso para o ofendido é desqualificar a imagem do outro cônjuge junto aos filhos.

Vários instrumentos estão à disposição dos cidadãos, como a Lei que cuida da alienação parental. Como se identifica no texto da lei: "Considera-se ato de alienação parental a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade, guarda ou vigilância para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este."

Chamada a atenção para essa identificação de graves problemas nos relacionamentos de pais separados, é muito importante constatar que há legislação específica para o atendimento a esses reclames, de modo a preservar o direito fundamental da criança ou do adolescente de usufruir de afeto e da melhor convivência com os pais.

Os pais podem deixar de ser marido e mulher, mas filho jamais deixará de ser filho!



A AAPCEU é você quem faz

A AAPCEU existe para você, Associado.

Ela será cada vez mais forte se crescer à sua imagem e semelhança.

Dê sugestões. Critique.

Elogie. Mostre-se, dando sua opinião, viajando com a Associação, participando dos eventos, fazendo cursos. E amigos.

Cultive a saúde do corpo e do espírito.

Compartilhe vida.

A AAPCEU será o que você quiser. E fizer.