



A ARTE DE SONHAR E SER FELIZ

Ativa, solidária, "pau pra toda obra", Maria Efigênia de Carvalho mostra, no Estilo de Vida, a arte de estar de bem com a vida. A aposentadoria desvendou-lhe novos horizontes, seja curtindo uma de suas maiores paixões - viajar -, seja indo ao cinema, teatro, lendo, saindo com amigos, cantando. Ou cuidando de suas plantas, reservando tempo e disposição para praticar o lian gong - exercício de alongamento - duas vezes por semana. Sem falar de seu ofício de esteticista: "Quando paro, vejo que o dia passou e nem vi", espanta-se. Na página 3, compartilhe com "Fifi" a alegria de ir atrás dos ideais, dos sonhos e ser feliz.



Maria Efigênia: a saudável harmonia entre ofício e exercício.



Rosa D'Agostini
recomenda:
"A arte de ser leve",
de Leila Ferreira.
Confira na coluna Vi, li,
fui...e gostei! Pág. 2

Coluna Seu Direito: Os desafios dos
aposentados e pensionistas 6

- Parceiros odontológicos 5
- Mecânica do Corpo 5
- Solidariedade: cidadãos com até 67
anos podem doar sangue 4

É primavera!

*"Vê, estão voltando as flores, vê, essa manhã tão linda
Vê, como é bonita a vida, vê, há esperança ainda..."*

Maravilha! Estamos em plena primavera e como é bom poder saudá-la lembrando essa música do Paulo Soledade, a qual, com certeza, traz as melhores lembranças para muitos de nós.

A letra é um convite à vida. Ela nos incita a incorporar o espírito da estação, a descobrir as cores, os cheiros, as flores que sobem pelos muros, atravessam rios, invadem campos e chãos e nos mostram que o tempo é hoje, é agora. Porque a primavera está em nós e, às vezes, a gente nem se dá conta. É isso que sua exuberância nos ensina – a possibilidade de renascer sempre, apesar dos inevitáveis espinhos. É só termos olhos para ver e nos permitirmos a audácia de resgatar nossos sonhos e redescobrir a alegria de estar no mundo.

Esse é o recado de nossa associada, Maria Efigênia de Carvalho, destaque da seção Estilo de Vida, participante

animada das atividades da Associação. E para quem "aposentar-se não é deixar de sonhar".

Esta edição traz também a dica de leitura de Rosa D'Agostini, na coluna Vi, li, fui... e gostei! Aproveitando a oportunidade, lembramos que qualquer associado pode compartilhar suas dicas sobre filmes, livros, CDs, roteiro de viagens que achar interessantes. Afinal, a AAPCEU é você quem faz. Portanto, mãos à obra, participe.

O Jornal fala ainda de direitos, parcerias, festas, perdas e ganhos, doação de sangue por maiores de 60 anos, entre outros assuntos. Tudo tratado com o maior carinho para que você, associado, desfrute ao máximo das ações e iniciativas que a AAPCEU promove em seu benefício.

E porque é primavera, tudo pode florescer, a começar por nós. Vale seguir o tom do Jobim, a nos mostrar que ela simboliza, à perfeição, "a promessa de vida no meu coração".

Muitas cores na vida de todo mundo!

Vi, li, fui... e gostei!

Rosa D' Agostini

Rosa D'Agostini, bibliotecária aposentada da Usiminas, indica o livro A arte de ser leve, de Leila Ferreira. A autora trabalhou como repórter em vários jornais e na televisão. Atualmente é colunista da revista Marie Claire.

A arte de ser leve

Gentileza, bom humor, desaceleração e felicidade são alguns dos temas discutidos de forma inteligente e divertida por Leila Ferreira. Exímia contadora de histórias, Leila reflete, a partir de inúmeros depoimentos, sobre a possibilidade de viver de forma menos complicada. Ao fazer o leitor dar boas risadas, A arte de ser leve aponta para o perigo de emagrecermos o corpo, mas ficarmos com obesidade mórbida de espírito. Que tal experimentar a dieta da alma?

Eu indico este livro para aquelas pessoas que querem fazer do dia a dia um "passeio de bicicleta", aposentando "o caminhão". Vamos sorrir mais, dar mais bons dias, dizer mais obrigado, pois certamente seremos menos complicados.

Boa leitura.



Óbitos

Com pesar, lamentamos o falecimento dos amigos:

- João Jackson Amaral - 15/08/2011 – ex-diretor da Usiminas.
- José Vilson Mendes de Oliveira - 20/08/2011 – trabalhou em Ipatinga.
- Margarida Maria Cardoso Bastos – 04/09/2011 - trabalhou em Seleção e Treinamento, em Belo Horizonte.

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:
Leopoldo D'Agostin Filho/
Adair Gomez/ACS Hemominas/
Bernadete Rezende

Colaboração

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

Maria Efigênia: florescendo como a primavera



Primeira filha dos quatro gerados por “seu” Delmiro e dona Maria dos Anjos, Maria Efigênia de Carvalho nasceu no bairro Horto, de onde nunca arredou o pé. “Gena”, para a família, ou “Fifi” como é carinhosamente conhecida pela turma da Usiminas, ela conhece os vizinhos quase todos, é madrinha de muitos e, na opinião de um vizinho, “é pai, mãe, irmã, amiga – é tudo”.

Essas considerações mostram um pouco do jeito de ser e do caráter dessa libriana, que começou a trabalhar já aos 13 anos, auxiliando uma vizinha a arrematar costuras. Como filha mais velha, ajudou a cuidar dos irmãos – Delma, Delmi e Delmira, todos com D. E por que o Maria Efigênia? Ela explica, risonha:

“Era pra chamar Delma, mas a

parteira pediu para por o nome dela e assim virei Maria Efigênia”. Prendada, além de costurar, aprendeu a bordar, a cozinhar - sabe fazer de um tudo: doces, salgados, delícias geralmente degustadas pela família e amigos, aos quais se dedica para o que der e vier. Aprendeu também a ser cabeleireira – com muito sucesso, diga-se de passagem. Os vizinhos foram as cobaias: inovadora, o fixador usado era a cerveja que sobrava nos copos que os fregueses tomavam no bar da vizinha. Prova que a vocação para esteticista surgiu cedo.

Com 18 anos, teve seu primeiro emprego com carteira assinada. Após passar por várias empresas, aportou na Usiminas – em fevereiro de 1976 – onde trabalhou por 17 anos, no setor de expansão, na Avenida Amazonas. Na sede da Pampulha, atuou na área de Contas a Pagar, passou pelo setor de compras de matéria - prima - deu um intervalo em Ipatinga - e encerrou o expediente no setor de Compras Rápidas, em Belô. Desse tempo na Usiminas, ela guarda boas lembranças dos amigos que fez e mantém: “Quando me aposentei, a turma reclamou”, recorda.

A vez das mulheres

Aposentada há 18 anos e sócia da AAPCEU desde março/2000, Maria Efigênia destaca os encontros, eventos e

festas como oportunidades de ver e matar as saudades dos amigos – “saio abraçando todo mundo”, diz. Além da participação nas atividades da Associação, ela recomenda as palestras do Usisaúde, das quais diz retirar muitos benefícios em termos de informações sobre o mundo.

Confiante no instinto e espírito empreendedor da atual gestão feminina da AAPCEU, ela aplaude a hora e a vez das mulheres: “Que me desculpem os homens, mas as mulheres têm uma visão mais ampla, mais abrangente das necessidades, do que pode realmente contribuir para a melhoria da qualidade de vida”, desafia. Uma sugestão é que a AAPCEU deveria investir em viagens curtas, “mais acessíveis para grande parte dos associados”.

Com a aposentadoria, “Fifi” dedica a maior parte de seu tempo ao mister de esteticista. No espaço que construiu em casa, atende clientes da Usiminas, parentes, vizinhos – todos viraram amigos. Em meio a cremes e tônicos, desabafam suas mágoas, riem, põem os assuntos em dia – além da pele limpa, saem de alma lavada. Com diversos cursos na área, está sempre se atualizando. E faz uma crítica: “O povo encanta-se com equipamentos modernos, mas o forte do tratamento é o carinho, o cuidado com que se toca a pele para torná-la saudável, ao fazer uma limpeza completa”.

Receita de beleza

Dicas de Fifi: dormir com a pele limpa – usar sabonete líquido ou emulsão de limpeza de boa qualidade; tonificar a pele; evitar tomar sol e usar bloqueador solar fator 30 (“a pele tem memória”); usar hidratante de boa qualidade; não fumar e dormir bem. Ela recomenda a orientação de um especialista, pois há vários tipos de pele e o uso de cremes inadequados podem prejudicar, em vez de melhorar. Contatos com Fifi: 3461-4038 e 9681-8161.

Com açúcar e com afeto

“Fifi é aquela pessoa que gosta das outras do jeito que elas são, sem nenhuma pretensão de mudá-las. Entretanto, o seu carisma, meiguice, aquela gargalhada gostosa, o seu ombro sempre disponível pros nossos lamentos fazem a gente querer ser uma pessoa melhor. Nas viagens do Coral Usiminas, do qual ela faz parte, o seu apartamento é o mais movimentado; isto porque ela sempre faz um “chazinho” de camomila pra relaxar antes das apresentações ou se oferece para fazer a maquiagem das colegas e está sempre disponível para acertar o nó da gravata do colega. É claro que ela não tem todas as respostas pros nossos questionamentos, mas ouve com aquela paciência que quase todo mundo já perdeu e, quando precisa, nos dá colo. Sou uma privilegiada por conviver com alguém que a vida toda foi pra muitos a amiga-irmã, amiga-mãe, amiga-pai ou simplesmente AMIGA. É, enfim, o ser humano que quando a gente encontra, fica impossível esquecer”.

Elaine Rosali – Diretora de Comunicação da AAPCEU.

Parceiros odontológicos

Em breve, os associados da AAPCEU terão em mãos a publicação “Parceiros Odontológicos” que traz uma nova solução em termos de saúde bucal. Sob a coordenação de José Maria Soares – membro do Conselho Deliberativo -, foi feita uma detalhada pesquisa na Região Metropolitana de Belo Horizonte com o objetivo de congregar profissionais, de reconhecida competência e ética profissional, para prestar atendimento odontológico em condições justas aos associados e seus dependentes.

As consultas serão marcadas diretamente pelo associado, via telefone, mediante apresentação da Carteira de Associado emitida pela AAPCEU, juntamente com um documento de identidade com foto. O folder disponibiliza a relação de credenciados, bem como a Lista de Honorários Odontológicos. A forma de pagamento será tratada entre o

profissional e o associado, que será o responsável pelos custos dos procedimentos realizados. Os reajustes dos valores serão anuais, segundo o mesmo índice concedido aos aposentados da Caixa dos Empregados da Usiminas.

Em caso de consultoria técnica, as perícias iniciais ou finais (no orçamento ou na avaliação dos serviços prestados) serão pagas pelo associado ao perito credenciado para este trabalho. Quem não quiser a perícia, deverá manifestar sua opção por escrito, assinando documento que ficará anexado à sua ficha odontológica. Entre as áreas contempladas estão: implantodontia, periodontia, clínica geral, prótese sobre implante, consultoria técnica, endodontia, odontogeriatria e cirurgia.

O folder estará disponível no site: www.aapceu.br.

Mecânica do Corpo

Associados e dependentes da AAPCEU podem se exercitar na Mecânica do Corpo, cujas atividades envolvem fisioterapia, pilates, RPG, grupo de corrida, assessoria esportiva e acompanhamento nutricional.

Com atendimento personalizado, a Mecânica do Corpo dispõe de profissionais qualificados, espaço amplo e horários flexíveis. As práticas de reabilitação, prevenção e treinamento adaptadas às necessidades individuais são importantes para corrigir a postura, ganhar flexibilidade e equilíbrio, fortalecer a musculatura e aumentar a capacidade respiratória. Interessados podem agendar uma aula experimental gratuita. Informações na Mecânica do Corpo: Avenida Presidente Carlos Luz, 4555 – Bairro Ouro Preto. Telefone: (31) 3441-6676. e-mail: mecanicadocorpo@gmail.com.

Tabela de valores para AAPCEU

	Pilates em trio	Pilates em dupla	Pilates individual	Reabilitação Cardíaca
Avaliação	Grátis	Grátis	Grátis	R\$ 45,00
1x por semana	R\$ 110,00	R\$ 147,00	R\$ 180,00	R\$ 60,00
2x por semana	R\$ 164,00	R\$ 249,00	R\$ 314,00	R\$ 100,00
3x por semana	R\$ 236,00	R\$ 334,00	R\$ 432,00	R\$ 120,00
4x por semana	R\$ 301,00	R\$ 419,00	R\$ 550,00	
5x por semana	R\$ 344,00	R\$ 491,00	R\$ 655,00	R\$ 140,00

RPG - Avaliação (uma sessão): Usuários do Usisaúde - R\$ 30,00. Não usuários do Usisaúde - R\$ 45,00
Avaliação para treinamento em academia: R\$ 40,00

Confraternização 2011

A festa de confraternização 2011 da AAPCEU está chegando: ela será realizada no dia 02 de dezembro, no salão de festas da Associação dos Empregados da Usiminas (AEU). É tempo de escolher figurinos e o que mais for preciso para curtir a festa que, com certeza, será a mais animada possível, segundo garante a diretoria da Associação. Mais detalhes na próxima edição.

Pagamento de 13º salário

O pagamento do 13º salário da Caixa dos Empregados da Usiminas será feito em duas etapas: a primeira, sai em 30 de novembro; a segunda, em 15 de dezembro. Tempo de botar as contas em dia, fazer poupança para as despesas de início de ano, viajar e, quem sabe, dar vida a projetos adormecidos.

Com a perna no mundo

A diretoria da AAPCEU está planejando, para o próximo ano, duas viagens internacionais. O destino será a Europa, com roteiros bem atrativos.

Atitude

Lei Federal amplia idade para doação de sangue *Cidadãos com até 67 anos podem ser doadores*

Quem tem boa saúde é um forte candidato à doação de sangue. E, agora, com a Portaria do Ministério da Saúde 1.3531/2011 (artigo 33, parágrafo 2º, item I), as pessoas com idade entre 16 e 67 anos podem participar desse ato que salva vidas todos os dias. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, os índices de doação ainda são baixos, sendo que, de cada cem pessoas, apenas duas colaboram com os hemocentros, em vez de cinco, conforme recomenda a Organização Mundial de Saúde. Conclusão: o país não tem a metade dos doadores que precisa.

Portanto, os maiores de 60 que atenderem aos requisitos estão convidados a realizar esse ato solidário. É só ir à Fundação Hemominas que, em Minas, é responsável por mais de 92% do sangue transfundido no estado e registra, aproximadamente, 23 mil doações efetivas de sangue/mês. O número parece grande, mas há muitos pacientes em hospitais ou em tratamento ambulatorial precisando desse líquido precioso. Sem contar com os feriados de Natal, carnaval etc, quando o estoque de sangue baixa por causa dos acidentes e a situação se complica

Confira se você pode doar

- A idade máxima para a primeira doação de sangue é 60 anos. Os candidatos que já doaram pelo menos uma vez antes dos 60 anos poderão doar até a idade de 67 anos.
- Os candidatos que já doaram pelo menos uma vez antes dos 60 anos em hemocentros não pertencentes à Hemominas deverão comprovar a doação, por meio de declaração ou documento emitido pelo Serviço

Hemoterápico.

- Será respeitado o intervalo de seis (6) meses entre doações para os maiores de 60.
- Assim como todos os doadores de sangue, os candidatos maiores de 60 anos só serão aceitos para doação munidos de documento de identidade original e oficial com foto e passarão por todas as etapas da doação, a saber: conscientização, cadastro, triagem clínica, triagem laboratorial, coleta.

Segundo a Fundação Hemominas, a doação não traz nenhum prejuízo ou risco aos doadores. A triagem clínica é rigorosa e o candidato só doa sangue se estiver em boas condições de saúde. O material utilizado é descartável e não há risco de contrair doenças durante o procedimento. Os equipamentos são de última geração e os profissionais recebem treinamentos constantes. Para ser um candidato, é preciso seguir algumas recomendações, determinadas por lei, tais como: pesar mais de 50 quilos, dormir bem na noite anterior à doação e não estar em jejum. O volume de sangue retirado não afeta a saúde do doador, porque a recuperação ocorre imediatamente após a doação.



Quem quiser saber mais, pode acessar o site da Fundação:
www.hemominas.mg.gov.br

Os desafios dos aposentados e pensionistas

No momento de maior maturidade da sua vida profissional, o empregado é “motivado” a tomar a decisão de se aposentar. Muitas vezes, a notícia da iminente aposentadoria o pega de surpresa. Por mais que se tenha a certeza de que o momento está próximo, é muito difícil a decisão de se aposentar.

Além da mudança brusca, há o rompimento com a habitualidade, a síndrome da perda dos amigos e a constante dúvida da capacidade de poder manter o padrão econômico-social, motivada pela insegurança econômico-política.

Por mais organizada que seja a empresa, por melhor que seja a condição financeira do empregado, a decisão de se aposentar amedronta a maioria dos novos aposentados. A perspectiva de se sentir inútil assusta aquele que se julgava muito importante em sua empresa. Aos que desfrutaram de bom relacionamento, resta sempre a esperança de uma nova atividade, agora como aposentado, na função de “consultor”. Tantas lucubrações atormentam a nova “vida” daqueles que um dia se sentiam em extrema segurança pelos anos dedicados àquela empresa.

Depois de tantas horas de análises,

de consultas aos amigos, de reflexões junto aos familiares, chega-se finalmente à inevitável constatação de que a aposentadoria é irreversível.

A natural acomodação à nova condição de aposentado surpreende o aposentado com a repentina perda do poder aquisitivo. Exatamente agora, que há mais tempo para se aproveitar das maravilhas do viver, começa a faltar o combustível indispensável à conclusão dos sonhos-o dinheiro. Com essa constatação, inicia o aposentado o invariável questionamento sobre as condições de aposentadoria e o declínio célere do “ganho” dos benefícios e também da suplementação da aposentadoria. Tudo isso é perfeitamente natural. Descobre o aposentado a real limitação imposta aos seus benefícios, que ficam à mercê dos reajustes governamentais.

Nesse momento é importante, ao se buscar respostas para suas angústias, encontrar o necessário apoio e principalmente ajuda para solução dos problemas. Na pior das hipóteses, se não há como melhorar a condição financeira, pelo menos procurar adaptar-se à nova realidade, por mais dura que seja, é

extremamente necessário.

Do ponto de vista político-social busca-se nesse momento a identificação com os iguais, com pessoas que estejam passando pelos mesmos problemas. Busca-se nesse momento o amparo do histórico: *uma andorinha só não faz verão*.

É exatamente neste ponto que se percebe a importância da coletividade e, no caso específico dos aposentados e pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, o conhecimento de que a AAPCEU é o meio, o caminho para buscar as respostas e a ajuda para superar esses difíceis momentos.

Individualmente, sabemos que o cidadão não tem voz suficiente para se fazer ouvido, mas não há a menor sombra de dúvida que, sendo bem representados, terão mais vez e voz. É inegável que não se consegue mudanças repentinas em nossas vidas mas, com a força da união, os cidadãos serão melhor representados e se farão ouvir.

A AAPCEU é a representante natural dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, daí a razão da identificação dos propósitos e objetivos comuns para a busca da melhoria da qualidade de vida.



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.