

## Joaquim Ruiz de Gamboa Netto: levando a vida entre a Usiminas e a música

Advogado com alma de cantor, Joaquim Ruiz de Gamboa Netto construiu toda a sua vida profissional na Usiminas. Foram 54 anos de dedicação, aprendizado e convívio com pessoas que ele tem no mais alto conceito e estima. Sua passagem pela empresa tem menção especial: "A Usiminas me deu tudo que tenho e conquistei na vida – social e financeiramente, além dos relacionamentos que travei. A ela sou muito grato». Na pág. 3, ele nos convida a conhecer um pouco dessa história e o seu jeito descomplicado, descontraído e musical de levar a vida.



Joaquim, exibindo seus dotes de cantor, e com a esposa Anna Maria



Usicanto comemora 14 anos e se apresenta na AAPCEU – Pág. 4

AAPCEU promove Assembleia Geral Extraordinária no dia 30

Associados estão convidados a participar da Assembleia que vai discutir a mudança da razão social da Associação. Pág. 5

Conheça o Cartão Nacional de Saúde – Pág. 4  
AAPCEU e Usisaúde esclarecem beneficiários sobre Fundo Saúde – Pág. 5

Especial: Moradia segura – Pág. 7  
Seu Direito: Reflexões sobre casamento – Pág. 8

*"A verdade é que a gente não faz filhos. Só faz o layout. Eles mesmos fazem a arte-final."*

Luiz Fernando Veríssimo

*"Os pais somente podem dar bons conselhos e indicar bons caminhos, mas a formação final do caráter de uma pessoa está em suas próprias mãos."*

Anne Frank

Não tem receita. Ser pai (ou mãe) se aprende no exercício diário – contando com nosso bom senso, maturidade, nossa própria vivência como filhos, orientação de especialistas, muito amor, além da essencial iluminação divina para acertarmos mais do que errar. Porque sempre pensamos os nossos filhos melhores do que fomos e somos – queremos que eles avancem, conquistem o que não conquistamos. E aí reside um outro cuidado: como equilibrar liberdade e limites para que não sejam sufocados pela nossa vontade e possam desenvolver sua própria personalidade, andar com suas próprias pernas, serem autossuficientes, independentes?

O aprendizado é constante, individual, único. Até para nos redimir quanto a inevitáveis "culpas" ao longo do percurso, vale refletir sobre os pensamentos acima e, de quebra, evocar

Almir Sater e seu canto - "Cada um de nós constrói a própria história...".

E vamos "tocando em frente", aproveitando o ensejo para cumprimentar os pais da AAPCEU, cujos associados, em sua grande maioria, são homens. Foram eles que instituíram a Associação, os primeiros a administrá-la, definir rumos, preparar o caminho para os que vieram a seguir. Inclusive, para a primeira mulher a conduzi-la – Maria Ignez.

Parabéns aos nossos economistas, administradores, advogados (cujo dia se comemora também em 11 de agosto – abraço especial ao nosso colunista Urdan Furtado), engenheiros, arquitetos, médicos, dentistas, técnicos, motoristas, comunicadores, psicólogos, entre outros.

Agosto nos traz ainda outras comemorações importantes: o dia da padroeira de Belo Horizonte, N.S. da Boa Viagem (15), Dia Internacional da Declaração dos Direitos do Homem (26), Dia Nacional do Combate ao Fumo (27) – que remetem à espiritualidade, liberdade e saúde do ser humano.

Que possamos, todos, sermos pais de grandes gestos, ideias, atitudes que conduzam a uma pessoa melhor, a um tempo melhor, onde o respeito a si e ao próximo crie raízes, frutifique e floresça no seio da humanidade.

## Recados

Waldemar Pimenta Figueiredo

Nadir - Quero tirar um retrato, dando-lhe um abraço e um beijo!

José Geraldo Pinto Condé, de Nova Lima - MG

Agradeço o recebimento do AAPCEU Notícias de Junho/2013, uma edição super especial em todos os sentidos!!!. Ficamos comovidos pela homenagem prestada à fantástica NADIR, funcionária "fora de série" de nossa associação desde sua criação. São pessoas especiais (verdadeiros "anjos caídos do céu" para a nossa querida AAPCEU, por coincidência...). No dia a dia, eles passam despercebidos até que um dia "cai a ficha" e a gente se emociona com o descobrimento de um fato inusitado que os coloca em merecido destaque. Achei muito emocionante o recado do nosso querido Concesso sobre a homenageada. É outra pessoa "diamante" que há muitos anos se mantém firme colaborando com nossa Associação e também merece nossos maiores aplausos!!!. Abraços ao Dr. Pedrosa e senhora, à nossa batalhadora Maria Ignez Gerken e a todos os amigos desta maravilhosa entidade.

José César Vale Campos

Prezada Nária,

Deseje à Nadir por mim mais 27 anos de simpatia, amizade, atenção e pronta disponibilidade.

Abraços em todos.

João Fávero

Olá, Nadir

Recebi hoje o jornal da AAPCEU. Linda a foto das três gatas. Ao ler o artigo Estilo de Vida, meus pensamentos viajaram no tempo e cheguei em 1986, no início da Associação. Ela tem fator importantíssimo para nós associados de Juiz de Fora, pois foi com ela que elaboramos o primeiro convênio médico para os aposentados. Você teve fator importante na elaboração dos contratos com médicos, clínicas e hospitais credenciados, bem como na divulgação para os associados. Não posso me esquecer da colaboração incansável do Dr. Pedrosa e do Concesso. Parabéns pelos 27 anos, que Deus a abençoe e a mantenha sempre alegre e prestativa na associação. Um abraço.

## Novos Sócios

Eunice Martins da Silva – Trabalhou na área de vendas em Belo Horizonte.

Geraldo Eustáquio Goulart – Trabalhou na Contabilidade em Belo Horizonte.

José Antunes Filho – Trabalhou na Diretoria Financeira em Ipatinga.

## Óbito

Djalma Prado Filho – 08/07/2013 –

Trabalhou na área comercial.

A família, nossos sentimentos.

### Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa de Empregados da Usiminas

Av. Amazonas, 298- Sala 1401 - 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

Armanda Soares

Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

Jornalista Responsável

Margareth Pettersen : MG02940JP

Fotografia: Rejane Carvalho/Isabel-Sônia Gamboa

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem: 1200 exemplares -

Impressão: Big Editora Gráfica

Circulação: Distribuição Gratuita

## Joaquim Ruiz de Gamboa Netto – levando a vida do jeito que vier



Joaquim com a filha Helena e com a esposa Anna Maria

Joaquim Ruiz de Gamboa Netto nasceu no Rio de Janeiro em 1933 (5/12), filho de Joaquim Ruiz de Gamboa Filho e Helena Bicalho Ruiz de Gamboa, neta de Francisco de Paula, construtor de Belo Horizonte. De ascendência chilena, ele conta que o bisavô, Mariscal, libertou os índios da escravidão na região, nos idos de 1500. Com a esposa, Anna Maria, tem três filhas: Sônia Maria, Isabel Inês e Helena Raquel, e nove netos, entre meninos e meninas.

Advogado, formado pela PUC (RJ) em 1958, entremeava as aulas de Direito com a música, paixão de sempre e que ele expressa de tempos em tempos durante a entrevista, seja com a interpretação de árias, reminiscências de sua vivência como cantor de ópera na cidade natal («sei umas 15 óperas»), seja entoando, com voz potente e afinada, sambas de breque, tangos e boleros. Um repertório variado – de Gounod a Sinatra e Moreira da Silva. Sem falar de Cartola, « meu amigo e que eu trouxe a BH três vezes, e levei ao programa do Acyr Antão, na Rádio Itatiaia». Versado em música clássica, aluno de maestros renomados, revela que, por medo da ribalta, veio para Belo Horizonte, em 1958, ingressando na Usiminas como assistente de administração. Depois, começou a atuar como advogado especializado em Direito Tributário – “que aprendi fazendo, ninguém sabia, ninguém queria », ressalta.

Aposentou-se em dezembro de 1985 e «fiquei em casa vendo a Cozinha Maravilhosa da Ofélia, na televisão». A convite, voltou à empresa em janeiro de 1986 como consultor – contrato renovado anualmente – e saiu em 2008, após contabilizar 54 anos de serviço. Reconhecido, deixa claro que, a partir de 86, mesmo atuando em outras empresas emitindo pareceres para a Cobraice, Mendes Júnior, FMB (metalúrgica da Fiat), «a Usiminas foi toda a minha vida». Em 2008, abriu um escritório de advocacia tributária com um amigo, no qual atuou até 2011. Dos amigos que fez na empresa, lembra dos ex-presidentes Amaro Lanari Júnior e de Rinaldo Campos Soares, além do professor José Olímpio Castro Filho, catedrático de Direito Processual Civil, «um dos que elaboraram e redigiram o estatuto da Usiminas, homem de grande sabedoria, senso ético e capacidade de trabalho», destaca. Extrovertido, faz uma autoanálise: “Meu principal defeito é o orgulho. E a melhor qualidade, o aprendizado da humildade, principalmente com o meu amigo Bertoldo Machado Veiga,

com quem trabalhei na Usiminas e que me sucedeu na chefia do Serviço Jurídico da empresa”.

Desde 2012, por inspiração do padre italiano, Oscar Piloni, fundador da Rádio Gospa Mira – que significa Rainha, Nossa Senhora da Paz e fica 24 horas no ar, tornou-se colaborador do programa Léo Rube Acorda, que vai ao ar nas madrugadas de segunda-feira. Lá, é um dos debatedores sobre questões religiosas, políticas etc e dá vazão aos seus dotes de cantor.

Como hobbies, cantar, é claro, ler música e ouvi-las nos variados ritmos, sotaques e estilos em que se apresentam – especialmente a brasileira e a americana. Faz caminhadas, viaja pelo mundo, aprecia principalmente a Argentina e a Alemanha. Fundamental, ainda, curtir a família espalhada mundo afora – Moçambique, Miami, Massachussets.

## AAPCEU

Dizendo-se satisfeito e agradecido pela entrevista ao Estilo de Vida, Joaquim ressalta que sempre lê o jornal e fica por dentro das notícias. Associado da AAPCEU desde o começo, é também sócio-fundador da AEU, “da qual fui um dos criadores do estatuto, em 1958”, revela.

Sobre a Associação, considera suas atividades muito interessantes, embora não participe muito dos eventos sociais: “Estou sempre no Rio, em companhia de minha mulher, onde mantemos muitas amizades e relacionamentos, e acabo me envolvendo com as festas de lá, principalmente no fim de ano”.

Concluindo, deixa um abraço para a presidente Maria Ignez, a quem diz admirar muito, e aos demais integrantes da Associação, que a levam adiante. E se despede, nos emocionando com a Ave Maria de Gounod, interpretada em alto e bom som.

## Receita de viver

*Inspiro-me no Zeca Pagodinho – “Deixa a vida me levar, vida leva eu...”. Não planejo nada, deixo acontecer. E assim vou vivendo.*



## Apresentação na AAPCEU comemora aniversário do Usicanto



Os 14 anos de fundação do Coral Usicanto foram festejados com uma confraternização no dia 10 de julho, às 15h, na AAPCEU, onde o coral apresentou para a diretoria e convidados diversas peças que compõem seu repertório. Vale lembrar que de 12 a 16 de agosto próximo, o coral, sob a regência da maestrina Expedita Vieira Rocha e a colaboração da pianista e tecladista Lidia Robortella, estará em Poços de Caldas, sul de Minas, participando do Encontro de Corais da 3ª Idade - edição 2013.

### Atividade lúdica Maria e as flores

Uma vivência que resgata a memória e valoriza a participação dos integrantes a partir de contos, canto, jogos e danças de roda. Isso é o que propõe "Maria e as flores"...um reencontro com o próprio desabrochar..., evento que a AAPCEU irá patrocinar se houver interesse por parte dos associados – um mínimo de 20 pessoas até o total de 25.

São duas opções - jornada de um dia (8h às 11h:30 e de 13h às 17h) ou de 4 horas. Associados deverão fazer contato com a AAPCEU, informando qual a jornada de seu interesse.

As atividades lúdicas utilizam o livro Maria e as flores, do facilitador Hernany Lisardo, e incluem roda de integração (ciranda divertida, parte do repertório de danças de roda do mundo); ginástica natural integrativa; mandala das cores (conectividade e a magia das cores primárias, a teia de cores tecida por todos); contação de história utilizando a Mandala tridimensional; fotografando o ambiente, a influência da estação e os recursos naturais (traga sua câmera e registre o seu olhar!), além de bate papo com o autor e interação com o livro, que será distribuído aos participantes.

#### Facilitadores

Girlaine Tsade, professora, coreógrafa, bailarina de danças étnicas, focalizadora de danças circulares e ginástica natural, pesquisadora e educadora de artes antigas.

Hernany Lisardo, músico e historiador e especialista em Educação. Autor do Livro: "Música e inclusão social: construindo novos paradigmas"(2009) e do conto infantojuvenil, "Maria e as flores"(2012).

Contato: hernanylisardo@gmail.com/Fone: (31) 88963351  
Siga o blog: <http://canteumconto.blogspot.com.br/>

### Viagem a Aparecida do Norte e Caxambu será em outubro

Prevista inicialmente para agosto, a excursão a Aparecida do Norte e Caxambu ocorrerá em outubro, devido a dificuldades de hospedagem em hotéis de Caxambu, no referido período.

Lembrando que a programação inclui visitas à Comunidade Canção Nova, em Cachoeira Paulista, à Basílica de Nossa Senhora Aparecida, entre outros. Em Caxambu, passeios no Parque das Águas, passagens pelas lojas de artesanato, além de esticadas a São Lourenço e Baependi são algumas das atrações. A programação completa estará na próxima edição.

Informações: Marli Nunes Coelho - Cel.: (31)9129-1015  
Tels.: (31) 3273-1799 / 3568.1799

Site: [www.totustuus.com.br](http://www.totustuus.com.br) / [contato@totustuus.com.br](mailto:contato@totustuus.com.br)

## Diversos

### Cartão Nacional de Saúde (CNS)

Qualquer procedimento que o usuário do SUS necessitar no cuidado com a saúde – seja internação, consultas ou acesso a medicamentos, requer o Cartão Nacional de Saúde. A partir do cadastramento e da emissão do cartão, será possível identificar o usuário em todos os seus contatos com o SUS e acompanhar a sua evolução dentro do Sistema, com efeitos na atenção individual e no planejamento das ações de saúde. Confira abaixo algumas informações sobre o CNS.

#### O que é o Cartão Nacional de Saúde

O CNS é um instrumento que facilita a utilização do Sistema Único de Saúde (SUS) por parte dos residentes no Brasil e usuários do SUS na rede de atenção do país, identificando-os através de uma numeração nacional. O Cartão é válido em todo o país e é também a chave de acesso à área restrita do portal de saúde do cidadão.

#### O que é o cadastramento do cidadão no CNS?

É a ação onde o usuário do SUS recebe um número que o identifica em qualquer estabelecimento de saúde do SUS em que for atendido. O número que consta no CNS será a identidade do usuário para o SUS, tem validade nacional e todos os atendimentos realizados serão registrados e vinculados a este número.

## O que é preciso para obter o CNS?

É necessária a apresentação de documentos que permitam identificar o usuário do SUS e o local de sua residência (Carteira de Identidade, CPF, comprovante de residência atualizado com CEP). Essas informações são colhidas na Secretaria Municipal de saúde, em Postos ou Centros de saúde, em algum dos hospitais do município ou em outro local indicado pela Secretaria de Saúde do município, ou eventualmente, pela Secretaria de Saúde do estado. Para tanto, basta fazer contato com algum desses órgãos e saber dos locais e horários de cadastramento nos postos onde ele é feito.

Fonte: [www.portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/faq/faqcategoria.cfm?idcat=881&idquest=2718](http://www.portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/faq/faqcategoria.cfm?idcat=881&idquest=2718)

Acesso ao CNS para residentes em Belo Horizonte, Betim e Contagem

BH – Centro de Saúde; Posto de Saúde da Prefeitura mais próximo de sua residência

Informações: (31) 3277-7772

Betim – Secretaria Municipal de Saúde (Av. Amazonas, 1577 – Centro)

Informações: (31) 3531-1000

Contagem

Ceaps – (Av. Dr. Guilhermino, 60 – Novo Eldorado)

Informações: (31) 3351-8914 / 3397-6650

## Avisos



## AAPCEU e Usisaúde esclarecem beneficiários sobre Fundo Saúde

Visando esclarecer todas as dúvidas dos beneficiários do Fundo de Saúde, mais uma vez a AAPCEU, em parceria com a FSFX, convida todos os nossos associados para a palestra na primeira quinzena de agosto.

Abaixo, alguns assuntos que serão colocados em pauta. Participe, levando suas sugestões e questionamentos.

1 - Evolução dos custos de assistência à saúde: estudo realizado pela TowersWatson

2 - Situação atual do Fundo Saúde

- Evolução e perfil da carteira de beneficiários do Plano
- Tabela do Plano
- Evolução da Taxa de Sinistralidade
- Evolução das Reservas Financeiras
- Principais prestadores de cuidados assistenciais –rede credenciada
- Relação das internações de maior custo
- Índice de reajuste a partir de agosto/ 2013

- Principais desafios e perspectivas

Até o fechamento do jornal, a data ainda não tinha sido confirmada. A AAPCEU enviará convite individual a todos os associados.

A AAPCEU envia mensalmente pelo correio, a todos os associados, um exemplar deste seu jornal. Além disso, encaminha esse mesmo material via e-mails cadastrados.

A fim de otimizar nossos recursos, informamos que, a partir da nossa próxima edição, será cancelada a remessa via correio para os associados que têm e-mail registrado; caso o associado tenha interesse em continuar recebendo a edição impressa, favor entrar em contato com a Associação.

## Curtas

### Contadores de "causos"

Tem muita gente curiosa para conferir o humor dos vários contadores de "causos" escondidos entre os associados da AAPCEU. Apareçam, deem as caras, compartilhem o riso, as mentiras deslavadas e outras situações engraçadas, inventadas ou não, armazenadas ao longo da vida. O AAPCEU Notícias vai achar a maior graça em publicá-los. É só encaminhar os textos para a secretaria da Associação por e-mail, carta, telegrama, fax, xerox – o que for. Ah, e quem tiver alguma sugestão de filmes, livros, passeios, peças de teatro etc podem encaminhar também para publicação na coluna Vi, li, fui ... e gostei!

## ARRAIÁ D'AEU 2013



Mais de 500 convidados visitaram e se divertiram em nosso Arraiá. Tudo foi feito com carinho e competência para tornar a noite de 5 de julho a mais aprazível possível para todos que por lá passaram. As delícias preparadas pelas meninas do Restaurante Minas Tchê II, acompanhadas pela cerveja gelada e excelentes coquetéis; as comidas e bebidas típicas, sanduiches, chocolates em variadas versões e as brincadeiras diversas oferecidas pelas barraquinhas agradaram em cheio e, para coroar o êxito do evento, tivemos a oportunidade de apreciar o belo espetáculo apresentado pelos dançarinos do JILÓ COM MEL e dançar e cantar com os músicos da BANDA RAFFAS. Tudo isto só foi possível graças à equipe de colaboradores da AEU (administrativo, serviços gerais e Academia) que cuidaram da criação à produção de cada detalhe da decoração e transformaram o nosso Clube em um grande e aconchegante arraiá.

Muito obrigado a todos que compareceram e contribuíram de alguma forma para que este evento brilhasse.

## ESPORTE

### Tênis

A Comissão de Tênis da AEU (José Carlos, Jefferson, Paulo Geovane, Dionísio e Braga) agradece a participação de todos que abrilhantaram o XIV TORNEIO SIMPLES DE TÊNIS AEU "MATHEUS PIO" que, nesta edição, homenageou um colega cuja ausência é muito sentida. Depois de 45 dias, nos quais foram realizados 49 jogos, com a participação de 24 tenistas e após um jogo muito técnico, agressivo e consistente os campeões foram conhecidos e reconhecidos:

Campeão: Henrique Tornelli

Vice-campeão: João Gabriel

O fechamento do evento contou com uma justa homenagem póstuma ao tenista que deixou saudades: Matheus Pio.

### Futebol Society

As equipes estão movimentando o nosso campo de futebol. São 10 times competindo para chegar à grande final em setembro. Chegamos à 5ª rodada e já temos um saldo de 70 gols em 16 jogos. O espetáculo é complementado pelo apoio das torcidas (familiares e amigos dos atletas e do esporte).

Venha torcer você também. Os jogos são realizados aos sábados, a partir das 13h45.

## COMUNICADOS IMPORTANTES

- 1 - A diretoria solicita aos associados que entrem em contato com a Secretária do Clube, através do número 3499-8061, quando não receberem os seus boletos para pagamento das mensalidades.
- 2 - Se você recebeu o boleto e efetuou o pagamento até 48 horas antes de utilizar as dependências do Clube, em uma agência Santander, é aconselhável apresentar o comprovante na portaria devido a demora no envio da informação para o banco de dados da AEU.
- 3 - Caso este pagamento seja em outro banco ou via internet banking, o tempo de baixa pode ser maior ainda e sua carteirinha ser bloqueada. Se isto acontecer, apresente o comprovante na Secretária. Se preferir e estiver pensando em vir ao Clube, envie o comprovante por e-mail para: [amanda.araujo@usiminas.com](mailto:amanda.araujo@usiminas.com)

## AGENDA AEU - AGOSTO



### Mês do riso

Dia 08 – Dudu Graffite convida

Stand up apresentado pelo radialista Dudu, apresentador do programa Graffite transmitido pela 98FM, de Belo Horizonte, com início às 20h30. Neste show, Dudu Graffite será um mestre sem cerimônia e receberá três convidados muito especiais: Caju (da dupla Caju e Totonho), Leandro Nassif e Cristiano Junqueira. Estes artistas, premiados e conhecidos nacionalmente, nos proporcionarão uma noite de muito riso e total descontração.

Vendas de ingressos

- Secretária do Clube (Av. Presidente Carlos Luz, 4.555 - ao lado da Usiminas).

- AAPCEU (Av. Amazonas, 298 - 14o. andar - centro)

Preços: R\$10,00 (associados da AEU)

R\$20,00 (não associados da AEU)

Dia 22 – Grupo Cenarium (Teatro)

Um grupo com mais de 10 anos de estrada e que vem encantando as plateias mais exigentes.

Formado por pais de alunos do Colégio Colegium (Pampulha), o grupo vem fazendo muito sucesso com a peça "Hermanoteu na Terra de Godah". O Grupo Cenarium apresenta uma arte dinâmica e com muita competência.

Mais informações: (31) 3499-8681 (Secretaria do Clube)

## Moradia Segura

\*Fernando Pazzini



Idoso sim, mas criança, não! Frequentemente ouve-se que idosos são crianças envelhecidas, referindo-se aos cuidados que essa faixa etária exige. Na verdade, tais cuidados são necessários na prevenção de acidentes, mas não podemos nos esquecer de que eles devem ser autônomos e donos da própria vontade. Nesse sentido, a sua moradia deve proporcionar segurança, funcionalidade e conforto.

O aumento da proporção de idosos na população traz à tona a discussão a respeito das ocorrências incapacitantes nessa faixa etária (após 60 anos de idade). Esses eventos estão relacionados com a diminuição da capacidade funcional. Por exemplo, o caminhar pode ser mais difícil, destacam-se a ocorrência de quedas, e a capacidade imunológica (defesa do organismo) pode não estar bem, possibilitando diversas formas de infecções. Uma evidência social inegável é que cada vez mais idosos vêm morando só, ou seja, a independência da melhor idade traz alguns riscos que devem ser considerados, exigindo cuidados como o acesso fácil a uma linha telefônica, interfonos e a segurança contra possíveis roubos e invasões domiciliares.

Quanto à segurança da estrutura da residência dos idosos deve-se pensar em:

- Piso antiderrapante - atualmente existem no mercado diversas possibilidades, devendo-se levar em conta que o mesmo não deve causar dificuldades no caminhar.
- Tapetes e cortinas são expressamente proibidos - além dos riscos de acidentes como um simples tropeçar, expõe o idoso à chance de infecções respiratórias;
- Janelas amplas, sempre abertas, se possível com grades ou telas de proteção (onde não entra o sol entra o médico).
- Portas com medidas de largura mínimas de 80 a 90 cm facilitam a passagem de cadeira de rodas - lembrando que as cadeiras de locomoção devem atender às medidas corretas do usuário - muito grandes, não geram segurança para o mesmo.
- Degraus dificultam o acesso a qualquer ambiente - a escolha do imóvel deve passar por este critério;

caso existam, deve-se instalar fitas aderentes e antiderrapantes no piso do degrau.

- Corrimão, importantíssimo, preferencialmente nos dois lados da escada, na altura aproximada de 1 metro;
- No banheiro, barras de segurança no local do banho são muito funcionais, devem estar presentes na lateral do vaso sanitário - além de facilitar a saída, geram maior segurança. Ai vai uma dica: vaso elevado a 44 cm de altura reduz o esforço muscular ao se sentar e ao se levantar do mesmo. Existem opções da elevação do assento no vaso sanitário - caso o orçamento não permita a troca, estão disponíveis em lojas mais bem equipadas de material e acabamento e construção.
- O mobiliário da residência deve ter o mínimo possível de quinas vivas, preferencialmente devem ser arredondadas; em casos de quedas evitariam lesões mais graves.
- Por último e não menos importante, a iluminação. A acuidade visual geralmente se reduz com o passar dos anos. A solução é aumentar a claridade em toda residência: aproveite locais de iluminação natural e, paralelamente, trace uma estratégia para iluminar ao máximo todos os ambientes da casa. Lâmpada fluorescente, compacta, corrigida ou alvorada, reproduzem a luz natural do dia, evitando vultos e sombras, além da economia energética e maior vida útil.

Enfim, quanto vale cuidar dos idosos que amamos? Realmente não tem preço. Porém, cada família conhece sua real situação para adequar a moradia dos mesmos. Não se precipite, realize buscas por preço e condições adequadas, procure soluções que realmente sejam eficazes e que caibam no seu bolso.

\* Fernando F. T. Pazzini é arquiteto, associado da AAPCEU há vários anos.  
Contato: Rua Alvarenga Peixoto, 295 sala 119 - Lourdes.  
30.180-120 - Belo Horizonte - Minas Gerais.  
(31)3225.5545 / (31)9753.1316

## Reflexões sobre casamento

Todo casamento deve ter começado espontaneamente. Isto quer dizer que as pessoas que se casaram, tiveram tempo para se conhecer, conversaram, namoraram e, possivelmente, apaixonaram-se a ponto de quererem ficar juntinhas para sempre. É evidente que tudo na vida sofre as ações do tempo, e conseqüentemente perde-se o brilho, muda-se a cor, e não raro, deteriora-se. De certa forma, muitos casamentos também sofrem essa ação dos tempos.

Ocorre que o casamento tem um componente não físico, inexplicável, que justifica por sua presença a manutenção do casamento, ou em caso contrário, se não há esse componente não físico, seu fim. Esse componente é muito conhecido, chamado "amor". Este divisor de águas chamado amor também tem outras formas de se manifestar, apresentando-se sob o rótulo de respeito, admiração, interesse, companheirismo, carinho e muitas outras titulações, a gosto de cada apaixonado.

O curioso sobre o casamento é que seu início não é normalmente estabelecido por contratos, cláusulas, condições ou deveres. Só se pensa em direitos, prazeres, alegrias e promessas de muitos e muitos anos felizes. Mas, infelizmente, quando o casal depara com o fim desse encantamento, desse amor, percebe-se entre o acúmulo de desgastes, de desinteresses, que houve, em alguns casos, o acúmulo de bens, e/ou de filhos, havendo necessariamente que se discutir o direito de cada um quando da separação, da partilha dos bens e das responsabilidades de cada um quanto à guarda e manutenção dos filhos. E a necessidade de se discutir o

"direito de cada um" ocorre no pior momento da relação. Normalmente quando os cônjuges não têm condições de transigir. Aliás, se tivessem em condição de transigir, continuariam casados, mesmo enfrentando as dificuldades da vida a dois, que normalmente são muitas.

Os novos tempos trouxeram para o casal moderno a inevitável "correria": inúmeros compromissos de trabalho, atualização profissional, escola dos filhos, casa, compromissos sociais, compromissos financeiros, saúde, lazer etc. Tudo isso contribui para o desgaste das relações entre o casal, que muitas vezes não percebe que o casamento está se acabando, e assim não se dão conta que a falta de diálogo provocou o grande abismo entre os ex-enamorados e também entre pais e filhos.

Nesse momento em que se concluiu que não há mais condições de manter a estrutura familiar, faz-se necessária, obrigatória, uma pausa para reiniciar as conversações. É muito importante essa percepção para o casal buscar a condição de entendimento. Se o casal não consegue se entender espontaneamente, será obrigado a se entender à frente de um Juiz, representante do Ministério Público, dois advogados, escrivão, testemunhas... Tudo isso é muito mais desgastante, estressante e, muitas vezes, caro. E uma conclusão a que muitos chegam é que, financeiramente, a separação é um péssimo negócio.

Por todas essas razões, exercitar o diálogo, a compreensão, o respeito, saber ouvir, amar, faz bem ao coração e ao bolso.

O melhor uso do direito ainda é ter uma boa família!



### 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.