

## Ana Maria Torres Ferreira Nunes e sua tradução: jornada por lugares e pessoas



Viajar. Andar pela cidade e descobrir a beleza que ela esconde, ver e sentir as pessoas pelas ruas. Desvendar os mistérios de Minas e do mundo. Conviver. Tudo isso e muito mais traduz a vida e a capacidade de Ana Maria de se fazer feliz e da vida um instante mágico. Riqueza que ela compartilha conosco no **Estilo de Vida**, na página 3.

### Assembleia Geral da AAPPU aprova Prestação de Contas

A 28ª Assembleia Geral Ordinária da AAPPU, realizada em 29/04/2014, na Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Minas Gerais, aprovou a Prestação de Contas da Administração referente ao exercício encerrado em 31.12.2013 e a Previsão Orçamentária para o ano de 2014. Ao final, a presidente da Associação, Maria Ignez Gerken de Sousa, cumprimentou os componentes da mesa diretora dos trabalhos, estendendo seus agradecimentos aos associados pela confiança em sua pessoa, bem como a toda a equipe da Associação. Reafirmou, também, seu compromisso com o bem-estar e os cuidados com a saúde dos associados, que são e sempre foram sua bandeira, inclusive para que tal atendimento seja igual para todos os níveis econômicos.



**Fratura no idoso: o melhor tratamento  
é a prevenção – Pág. 5**

**AAPPU: foco na saúde do associado -  
Pág. 5**

**Seu Direito – Pág. 6**

## De mães e outras datas

De janeiro a dezembro, todos os meses têm datas importantes que remetem a diversos e variados aspectos da nossa história, da história do mundo e da humanidade, das quais pinçamos algumas. Em abril, uma das referências é o **Dia de Combate ao Câncer (8)**. Segundo o Instituto Nacional do Câncer, “cerca de 80% a 90% de todos os casos da doença estão associados a fatores externos, como o tabagismo, ingestão de bebidas alcoólicas e de gorduras de origem animal, dieta pobre em fibras, vida sedentária e obesidade. A prevenção contra o mal inclui: parar de fumar; alimentação saudável (mais frutas, verduras, legumes e cereais e menos gorduras); evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas; praticar atividades físicas; evitar a exposição prolongada ao sol; fazer exames regulares, pois isso ajuda na detecção precoce de um eventual câncer.” ([brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-mundial-de-combate-cancer.htm](http://brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-mundial-de-combate-cancer.htm)). Temos também o **Dia do Índio (19)**, o **Dia de Tiradentes (21)**; o **Descobrimento do Brasil (22)**, dia também do planeta Terra.

Maior, por sua vez, tem início com a comemoração do **Dia do Trabalho** ou **Dia do Trabalhador (1º)**. No Brasil, a data foi consolidada em 1924, no governo de Artur Bernardes. A partir do governo Vargas, as principais medidas de benefício ao trabalhador passaram a ser anunciadas nessa data. Já no dia **13**, comemoramos a **abolição da escravidão** pela princesa Isabel, em 1887. No segundo domingo de maio, é a vez das mães, comemoração que remonta à Grécia Antiga. Na sua forma atual, inspira-se nos Estados Unidos: em 1904, Anna Jarvis teve a ideia de criar uma data em homenagem a sua mãe, exemplo de mulher, inclusive com serviços comunitários prestados durante a Guerra Civil Americana. A lei que declarou o Dia das Mães festa nacional foi aprovada pelo presidente Woodrow Wilson, em 1914. Depois, muitos outros países seguiram o exemplo e incluíram a data no calendário. No Brasil, ela foi instituída pela Associação Cristã de Moços, em maio de 1918, sendo oficializada pelo presidente Vargas, em 1932. (Fonte: [www.suapesquisa.com/historia\\_dia\\_das\\_maes.htm](http://www.suapesquisa.com/historia_dia_das_maes.htm) / Jussara de Barros)

A data oficial passou, mas como todos os dias são dia de mãe, sempre é tempo de desejarmos a todas as mães da AAPPU – as de fato e as de coração – doses maciças de carinho, força, saúde e iluminação em sua missão de criar e conduzir os frutos gerados em seus abençoados ventres. A vocês, mães, o nosso abraço.

E uma boa leitura para todos!



“Nadir, Nária e Rejane

Quando chegaram, era só para cuidar da parte operacional da nossa Associação, o que significava responsabilidades gerais, algumas tarefas específicas e trabalhos em equipe. Mas elas fizeram muito mais: com discernimento, dedicação e muita simpatia, transformaram-se no ‘cartão de visitas’ da AAPPU. Têm sempre uma palavra de conforto para quem precisa e profissionalismo de sobra para atender os associados e responder todos os questionamentos que eles trazem (se não sabem, encaminham pra quem sabe). Para elas não existe a palavra exceção: todos os que procuram a AAPPU merecem o mesmo tratamento. E tudo com muita gentileza e um sorriso nos lábios. Reconhecimento começa em casa. Assim, nada mais justo do que aproveitar o mês de maio e o Dia do Trabalho para prestarmos uma justa homenagem a estas mulheres, colaboradoras queridas e profissionais da maior competência que a AAPPU se orgulha de ter em sua equipe. A vocês, meninas, o nosso carinho e agradecimento.”

Diretoria da AAPPU

## Óbitos

**Herman Poliakoff - 03/05/2014** -Trabalhou na engenharia, na sede.

**Domingos Gomes - 07/05/2014** - Trabalhou na engenharia, na sede.

À família, nossos sentimentos.

### Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas (AAPPU)

Av. Amazonas, 298 – sala 1401 – Tel.: (31)3271-6049 – [www.aapceu.com.br](http://www.aapceu.com.br) – E-mail: [aapceu@aapceu.com.br](mailto: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 - MG02940

#### Fotografias

UPPER FOTOS / Ana Maria T.F.Nunes /

#### Arquivo AAPPU

#### Colaboração

Nária Soares

#### Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

#### Tiragem

1000 exemplares

#### Impressão

Big Editora Gráfica

#### Circulação

Distribuição Gratuita

## Ana Maria e o que a faz feliz: gostar de gente, viajar, andar pelas ruas e pela vida

Natural de São Domingos do Prata, “cidade que surgiu como arraial no século XVIII, na Região do Médio Piracicaba (Centro-Leste de Minas)”, Ana Maria Torres Ferreira Nunes ensina que a felicidade, o bem-estar consigo mesmo residem nas coisas mais simples. E isso vem desde menina: “Cresci numa fazenda, em uma família católica e numerosa de 18 irmãos. Tive uma infância muito feliz e divertida. Estudei no Colégio Estadual Marques Afonso, na época uma das melhores escolas públicas do Estado. Sou divorciada, sem filhos (mas curto muito a minha família: irmãs, irmãos e sobrinhos)”, apresenta-se.

### Usiminas: de trabalho e afetos

“Trabalhei na Usiminas por 23 anos, onde exerci o cargo de secretária em vários setores do Depto. de Engenharia e Projetos, com o Dr. Obata, Dr. Edmundo Carneiro e, nos últimos 10 anos, na secretaria da presidência, bem na época da privatização da siderurgia no Brasil. Trabalhei também com o Dr. Paulino e com o saudoso Dr. Rinaldo Campos Soares, áreas onde aprendi muito, pois vivi desafios como aprender o idioma espanhol para melhor me comunicar com as empresas argentinas. As lembranças são as melhores possíveis. Posso dizer que fui muito feliz trabalhando na Usiminas: ela foi a minha família, substituta daquela que deixei no interior, onde encontrei vários amigos que guardo até hoje. Tínhamos um ambiente muito sadio no trabalho, de amizade e confraternização entre colegas. Nós participávamos muito um da vida do outro, com muito carinho e amizade sinceros. Eram laços fraternos e de solidariedade muito bons!”

### Aposentadoria e outros rumos

“Aposentei-me muito jovem ainda, com 43 anos somente. Eu já exercia outra atividade, nos fins de semana, como guia de turismo bilíngue (francês) e queria voltar a estudar. Sou licenciada em História pela UFMG, e a vontade de voltar à Academia falou mais alto. Saí em novembro de 1996, aproveitando a possibilidade que as mulheres tinham de se aposentar com 25 anos de trabalho, e ainda não havia o limite de idade pra isso. Fui morar e estudar na França, onde me especializei no idioma francês pela Universidade de Reims, na região que deu o nome aos bons champagnes. Foi uma experiência muito gratificante e rica! Aposentei-me da Usiminas, mas não do trabalho, pois após passar um ano na França voltei a atuar como guia de turismo aqui em Minas: ficava uma temporada na França e outra trabalhando no Brasil. Foi assim que durante uns 12 anos vivi entre os dois países. Continuo até hoje a minha atividade de Guia de Turismo Regional em Minas Gerais, onde me realizo nas viagens entre as lindas cidades históricas e outros atrativos do nosso estado, guiando turistas de língua francesa e hispano-americanos.”



### O que a faz feliz

“Nem preciso dizer que adoro viajar, né? Decidi não ter carro e ando muito a pé, de ônibus e de metrô por toda a cidade de Belo Horizonte, onde posso admirá-la e ver as pessoas pelas ruas. Gosto de gente! Visito os museus da cidade, que agora são vários, principalmente o Circuito Cultural Praça da Liberdade, com museus e cafés charmosos, e também o Museu de Artes e Ofícios (único no estilo na América Latina). Adoro ler, leio muito! Dançar é um projeto: quero fazer aulas de dança. Gosto de sair para comer ou ir a um café com amigos para aquela prosa boa!”

### AAPPU: convivialidade

“Sou recém-associada porque vivi muito tempo fora da rotina daqui e mais no meio do turismo. Então, me envolvi com a Associação dos Guias de turismo de Minas Gerais, onde participo da diretoria. Resolvi me associar somente agora porque percebi que estava perdendo as excelentes atividades e a convivialidade com velhos amigos que a AAPPU proporciona aos seus associados e como agora estou mais por aqui mesmo, quero aproveitar dessa boa convivência. Ainda não sugeri nada porque estou muito ocupada com a preparação para a recepção na Copa do Mundo, em junho, mas quero participar mais na AAPPU. Quando estava na empresa, fiz parte e cantei no então Coral Usiminas. Gostaria de voltar a cantar, mas primeiro vou precisar de cuidar da minha voz.”

### Receita de aposentadoria

*Para viver bem a aposentadoria é preciso planejar uma outra atividade que nos faça felizes, nem que seja cuidar de um jardim ou de uma de horta no fundo do seu quintal.  
Levar uma vida saudável!*

## NOITE DAS MÃES

A alegria contagiante, o sorriso largo estampado no rosto cada mãe presente na noite do último dia 16, no Salão da AEU, marcaram o evento e reforçaram o nosso compromisso de continuar realizando esta homenagem. O **Relicário Bar** ofereceu um cardápio variado, de qualidade e com um preço convidativo; a **Banda Conexão BH** não deixou ninguém parado, e a equipe da AEU preparou o ambiente abusando das rosas vermelhas, símbolo do amor e da paixão, sentimentos recíprocos entre mães e filhos. Como anunciado, foram sorteados três brindes: dois relógios da marca **Séculus**, patrocinados pelas consultoras imobiliárias Anna Maia e Giza (Lopes Corretora), e uma cesta de produtos da **Tudo com Chocolate**, oferecida pela empresária Fabiana Gomes.



As felizes ganhadoras - Jussara Raquel Souza (cesta de chocolates) e Andréa Cristina P. Araújo e Solange Rabello (relógios)

### ARRAIÁ D'AEU

Prepare o chapéu, a sola da butina, a roupa quentinha e vá juntando animação porque vem aí o ARRAIÁ D'AEU. Dia 04 de julho, a partir das 21h. Os ingressos já estão disponíveis para venda no Setor de Relacionamento com o Associado e na Secretaria da AAPPU.

### VII TORNEIO DE FUTEBOL SOCIETY INDIVIDUAL

A bola já está rolando nos gramados da AEU. Começou no dia 1º/05 mais um evento esportivo com a participação dos funcionários da Usiminas e associados do Clube. As equipes tomaram emprestado o nome de grandes seleções, como Espanha, Itália, Alemanha, Brasil e Argentina. E os atletas estão demonstrando habilidade e classe nos jogos que, aliás, têm sido muito competitivos. A grande final vai acontecer no dia 15 de junho. Venha prestigiar.

## I TORNEIO DE FUTEBOL FEMININO AEU

**EQUIPE CAMPEÃ**  
**OLIMPICO**

**3º LUGAR**  
**SHAMUSAMU W**

**VICE CAMPEÃ**  
**SHAMUSAMU U**

**GOLEIRA MENOS VAZADA**  
**PALOMA EMANUELLE**  
(OLIMPICO)  
**7 GOLS SOFRIDOS**

**ARTILHEIRA**  
**CAMILA DE SOUZA**  
(OLIMPICO)  
**12 GOLS**



### PARCERIAS

Como prometido, estamos dando sequência às informações referentes aos novos parceiros da AEU e, conseqüentemente, dos nossos associados.

#### 1 - Suggar Eletrodomésticos

Com 34 anos de mercado, a empresa garante produtos da mais alta qualidade a seus clientes. Através da nossa parceria, será disponibilizado no site da SUGGAR um link exclusivo para a AEU. Nossos colaboradores e associados farão o seu cadastro e, a partir daí, terão acesso a mais de 150 produtos da empresa, com condições e serviços diferenciados, de um jeito fácil e rápido, com todo conforto e segurança. O pagamento das compras será feito diretamente à Suggar mediante cartão de crédito ou boleto bancário. Em breve, enviaremos mensagem a todos informando o link e detalhando a parceria. Aguardem!

#### Faça contato com a AEU

Gerência do Clube –  
Crésio: 3499-9401

Setor de Relacionamento com o associado e locação do Salão Social e Espaço Belvedere – Amanda ou Rafael: 3499-8681 e 3499-8350  
Portaria – João Marcelino e Antônio (dia); Ricardo e Ronaldo (noite): 3499-8932

Setor de Mídia e Eventos – Elaine e Fábio: 3499-8076

## Fratura no idoso: o melhor tratamento é a prevenção

\*Daniel Assis de Aguiar Ferreira

Nos últimos 30 anos, a população brasileira tem passado por um processo de envelhecimento. A expectativa de vida, que era de 62,5 anos em 1980, saltou para 73,5 anos em 2010 segundo o IBGE. As fraturas nessa faixa etária atingem números dignos de uma epidemia, com consequências no ambiente familiar e social que demandam atenção especial da sociedade e autoridades em saúde pública. Situações de risco para o esqueleto já fragilizado, como a osteoporose e as quedas da própria altura, devem ser identificadas e prevenidas.

A osteoporose é determinada como a diminuição da densidade óssea, tornando o osso mais frágil e com menor potencial para absorver cargas ou impactos. Pode ser uma doença silenciosa diagnosticada apenas após uma fratura ou em estágios muito avançados. Resulta de alterações hormonais, dieta deficiente em vitamina D e cálcio, sedentarismo, baixa exposição solar ou tabagismo. O osso então fragilizado sofre fratura espontaneamente ou em traumas banais. O diagnóstico precoce através de exames laboratoriais e densitometria óssea é imprescindível. A correção hormonal, dieta adequada e estímulo à atividade física são recursos que devem ser implementados tão logo se estabeleça o diagnóstico ou preferencialmente antes do surgimento do quadro.

Já as quedas representam o principal fator de risco para as fraturas, especialmente quando associadas a um esqueleto já osteoporótico. Cerca de 30% dos idosos sofrem ao menos uma queda por ano, sendo que 70% destas ocorrem dentro do próprio domicílio, resultando em fraturas em até 50% dos casos.

Tapetes e pisos escorregadios, iluminação deficiente, obstáculos nos cômodos, uso de meias e calçados inadequados representam verdadeiras armadilhas domiciliares. Medidas simples como retirada de obstáculos e tapetes, instalação de barras e corrimão em banheiros e escadas, iluminação adequada e uso de bengalas devem ser tomadas. Um ambiente seguro e adaptado às necessidades especiais dos idosos que podem apresentar deficiência visual ou auditiva, perda de reflexos de defesa, confusão mental além de diminuição do equilíbrio, seria o ideal. Ao se evitar esse cenário propício às quedas, muitas internações hospitalares e procedimentos cirúrgicos deixariam de ocorrer, representando economia de recursos financeiros e principalmente melhoria na qualidade de vida do idoso.

As consequências das fraturas podem ser devastadoras com sequelas físicas e psicológicas, oferecendo até risco à vida dos idosos, especialmente quando acometem o fêmur. Programas como o **Atitude rima com Saúde** através de projetos como o **Acompanhar e Compartilhar** oferecidos pela **Usisaúde** dão o suporte ideal para esses casos, que deve ser multidisciplinar e especializado. Os gastos com a promoção de saúde são mínimos diante das despesas hospitalares, além das consequências no âmbito familiar e social. A prevenção torna-se necessária diante do elevado número de casos de fraturas e o risco de desfechos desfavoráveis, objetivando sempre produzir um ambiente seguro para um idoso idealmente saudável.

\*Daniel Assis de Aguiar Ferreira

Ortopedista e Traumatologista - Cirurgião de Quadril  
CRMMG 46607 / TEOT 12689

## Avisos

### AAPPU: foco na saúde do associado

**A parceria AAPPU/Minascor continua e para mantê-la foi necessário um reajuste mínimo. O Programa check-up Minascor é regido pelas seguintes normas:**

1) O check-up médico será realizado na clínica Minascor (Avenida Afonso Pena, 867, 16º andar - Ed. Acaiaca). O associado deverá pagar à clínica o valor de R\$ 275,00 (duzentos e setenta e cinco reais) e receber a Nota Fiscal correspondente a ser apresentada à AAPPU para o devido reembolso.

2) Este valor cobre uma consulta clínica cardiológica, eletrocardiograma, teste ergométrico e consulta urológica ou ginecológica, conforme o caso.

3) Outros exames que forem solicitados serão de inteira responsabilidade do associado e podem ser realizados em qualquer laboratório à escolha do mesmo; nesse caso, deverão usar o credenciamento da Usisaúde ou qualquer outro Plano ou Seguro Saúde que possua.

4) Os resultados dos exames laboratoriais deverão ser levados aos médicos por ocasião do retorno à consulta. Os laboratórios, a pedido do cliente, costumam enviar os resultados diretamente aos médicos.

5) Dependentes de associados, sem limite de idade e sem carência, também podem usar o serviço, porém, sem o reembolso da Associação, mesmo que o pagamento seja feito pelo associado.

6) O check-up poderá ser feito com qualquer periodicidade, mas o reembolso financeiro da Associação será somente uma vez por ano.

7) A convocação será feita anualmente por correspondência formal da Associação, não impedindo, entretanto, ao associado, de fazer o check-up em qualquer época, mesmo sem essa convocação.

8) Para novos associados haverá necessidade da carência de, no mínimo, seis meses de contribuição continuada para que haja o reembolso.

Os reembolsos são calculados conforme abaixo:

Faixa A - suplementação da Caixa de até 7 SM -	reembolso de R\$ 247,00 (90%)
Faixa B - suplementação da Caixa de 7 a 20 SM -	reembolso de R\$ 202,00 (73,5%)
Faixa C - suplementação acima de 20 SM -	reembolso de R\$ 166,00 (60,5%)

**Todos os associados podem usar este benefício, com direito ao reembolso acima citado.**

## Desaposentação

Quem trabalhou depois da aposentadoria e contribuiu com o INSS deve verificar se a nova contribuição pode melhorar seu benefício de aposentadoria. Não são todos que têm repercussão positiva. Mas é comum aos aposentados que trabalharam após se aposentarem a possibilidade de melhoria no valor de seu novo benefício. É evidente que tudo isso não passa de expectativa de direito, uma vez que a definição sobre o “direito real” da nova aposentadoria ainda não foi reconhecido pelo Supremo Tribunal Federal. Mas, em razão de muitas ações que aguardam essa decisão, o assunto tem despertado interesse de todos que se enquadram nessa situação. Verificada a possibilidade de melhoria da renda com o novo tempo, o aposentado deve entrar com Ação Judicial na Justiça Federal. Procure informar-se.

## Revisão de Benefício de Aposentadoria e Pensão – buraco negro

Os benefícios de aposentadoria e pensão originariamente concedidos entre 05/10/1988 a 05/04/1991 têm direito à revisão do valor pago. Para tanto, faz-se necessária a análise do direito com a comprovação de que houve a limitação ao teto máximo da previdência na data da aposentadoria. Os documentos – Cópia do Processo Administrativo - devem ser solicitados ao INSS. Vários aposentados e pensionistas da AAPPU já entraram com a ação de revisão e já estão recebendo os novos valores determinados pela Justiça Federal. Procure informar-se sobre seus direitos. Mantenha sua documentação organizada, pois ela pode permitir melhores condições para sua aposentadoria. A AAPPU pode esclarecer você sobre seus direitos.

## F G T S – Saldos de 1999 a 2013

Apesar de muitas notícias na mídia e muitas correspondências recebidas pelos aposentados e pensionistas, não há, ainda, nenhuma definição do Governo Federal ou da Caixa Econômica Federal sobre o pagamento das diferenças do FGTS em razão da aplicação da TR. As ações que já foram iniciadas estão suspensas por determinação do Superior Tribunal de Justiça.

A questão é que em razão do posicionamento do Supremo Tribunal Federal de que a TR não repõe as perdas inflacionárias, aqueles que têm saldo em contas do FGTS ou mesmo os que já tiveram a partir de janeiro de 1999 encham-se de esperança quanto à reposição dessas perdas, provocadas pela aplicação da TR nos saldos do FGTS. Ocorre que, embora assim tenha se manifestado o STF, ainda não há um indexador que substitua a TR. A recomendação, portanto, é manter-se atento aos acontecimentos. Se preferirem, solicitem à Caixa Econômica Federal os extratos desse período para evitar demora quando se tiver alguma novidade favorável ao trabalhador com saldo no FGTS.

## Ganhos fáceis

Cuidado com oportunidades de ganhos fáceis. Não se deixem levar por falsas promessas de direitos que vocês não têm conhecimento.

Recentemente foi mostrado em programa de televisão mais um golpe aplicado em vários aposentados. Informam que o aposentado ou pensionista tem direito de receber um valor de diferença de aposentadoria ou previdência privada e que um determinado escritório já havia entrado em Juízo para tal recebimento. Para tanto, o escritório informa que o aposentado precisa depositar um valor para pagamento de custas e que depois disso a pessoa receberia R\$ 40.000,00. Feito o depósito pelo aposentado, não se consegue mais falar com o escritório. Cuidado! Alguns associados já receberam correspondências com tais propostas. Apesar de algumas realmente parecerem documento de confiança, muito cuidado. Assim, o aposentado e pensionista, recebendo qualquer notícia estranha, busque informação com alguém de sua confiança. Procure a AAPPU.

## Diversos

### Boa ação



A Igreja de Santa Rita, no bairro São Pedro/BH, está com um projeto que visa trazer inúmeros benefícios para a comunidade. Vejam o recado de Oda Bethonico, filha de nossa associada Stella Maria Bethonico Muniz.

“Olá, família e amigos!

Com o objetivo de construir uma igreja que comporte os fiéis e seus projetos sociais, o Padre Toninho está com vários pedidos de doações – um deles é de acessórios e bijuterias que estão fora de uso, do tipo ‘fundo de gaveta’. Eles serão destinados ao bazar anual que acontece lá na igreja. Vá pessoalmente e conheça a Paróquia e as propostas. Ronan e eu nos engajamos nessa missão e contamos com a colaboração e generosidade de todos. Então, vamos todos fazer uma ‘limpa’ em casa, é uma ótima ação, a causa é justa! Como Jesus nos ensinou, precisamos ‘dividir o pão com o irmão’. Fica a mensagem e a esperança de podermos ajudar e divulgar. Abraço a todos!”

### Contatos

Padre Toninho: [www.paroquiasantaritabh.com.br](http://www.paroquiasantaritabh.com.br)

Oda Bethonico: 9705-7595 (Vivo) – 9220-7660 (TIM)