

Joaquim Belmiro

Atletismo, dança e artesanato para viver uma aposentadoria saudável



Joaquim Belmiro entre medalhas, miniaturas e amigos da AAPPU

Do atletismo ao artesanato, passando pela dança e outras atividades, Joaquim Belmiro Pereira passava feliz pela aposentadoria. "A receita é não ficar parado", recomenda. Sem contar os bons amigos e, é claro, "o cuidado da companheira Luiza", que são fundamentais. Some-se a isso algumas gratas lembranças, como a Usiminas, onde entrou em 1962: "Parece que faz parte de mim", declara.

Na pág. 5, sabemos mais do Belmiro e de sua trajetória.



Imagem: pousadaportofino.com

Viagem a Cabo Frio

Março está às portas e com ele a viagem a Cabo Frio. A AAPPU está recebendo inscrições pelo telefone (31)3271-6049. Vale lembrar que a viagem só acontecerá se houver um mínimo de 25 pessoas. Informações na pág. 2

Prevenindo as doenças de verão – Pág. 4

**Seu Direito – Revisão de aposentadorias, expurgos da poupança,
desaposentação – Pág. 6**

Janeiro – ano novo, vida nova

E lá vamos nós a começar de novo a agenda da vida, do dia a dia: compromissos, ofícios, lazer, projetos - que, às vezes, ficam só na intenção. Mas o que importa é ficarmos bem, conosco e com o mundo, e se não der para realizar tudo que planejamos, paciência!

Algumas datas são reverenciadas em janeiro: 6 – Dia de Reis e da Gratidão; 24 – Dia Nacional do Aposentado e Dia da Constituição Brasileira, cuja primeira versão surgiu em 1824, após o processo de Independência do Brasil, e a última, reescrita na Assembleia Constituinte de 1987, marcando o processo de redemocratização do Brasil. O dia 30 é o da saudade - que a gente sente das pessoas queridas, de um tempo passado, do que se deixou de fazer, viver... Palavra que existe apenas na língua portuguesa e galega, a saudade também tem o seu lado bom e, desde sempre, é tema e fonte de inspiração de músicas e poemas pra todos os gostos. Como não lembrar poetas e compositores como Vinícius de Moraes e Tom Jobim, Raul Seixas e tantos outros que conseguiram extrair dela versos e rimas que revelam uma saudade bonita, gostosa de se ler, ouvir e cantar. Tem

momentos, é claro, em que a saudade aperta mesmo, mas um dos antídotos mais eficientes é construir boas lembranças, sempre. E isso se faz a cada tempo de nossas vidas, seja construindo amigos, atividades, disposição, como ensina nosso associado Belmiro, no Estilo de Vida. Vale o que nos aconselha o escritor Luis Fernando Veríssimo: “Não deixe que a saudade sufoque, que a rotina acomode, que o medo impeça de tentar.”

E não por acaso, 31 é o Dia da Solidariedade e do mágico. Quem sabe a solidariedade se faça como num passe de mágica, unindo todos num abraço fraterno? Para completar, não custa nada incorporar também o espírito do carnaval e deixar que a alegria, a animação nos envolva e nos faça cantar, dançar e comemorar a vida.

Que o espírito celebrado e inaugurado a cada 1º de janeiro - Dia Mundial da Paz – nos habite no decorrer de todo o ano e ecoe em toda a humanidade.

Boa vida e uma ótima AAPPU para todos!

Fonte: (<http://www.brasilecola.com/datas-comemorativas/janeiro>)

Eventos

Viagem a Cabo Frio

Interessados em curtir a beleza de Cabo Frio devem se inscrever na Associação pelo telefone (31)3271-6049. É importante que os interessados efetuem o pagamento o mais breve possível, para que os preços e demais condições sejam mantidos. O pagamento deve ser feito na empresa São José Viagens (Rua Goitacazes, 333 – lj. 01 – Centro – BH – (31) 2519-6900 – tratar com Bruno). Ao dirigir-se à agência, informar que é associado da AAPPU.

Data da viagem: 24.03 (segunda) a 29.03 (sábado)

Saída: 24.03, às 22h30 no Terminal Turístico JK.

Retorno: 29/03, após o café da manhã (08h), com previsão de chegada a BH até as 18h.

O pacote inclui: 6 dias, 4 diárias c/ café da manhã e almoço; 4 refeições; 1 visita a Búzios (opcional); 1 brinde surpresa.

Hospedagem: Malibu Palace Hotel

Preço p/ pessoa: Apto. duplo - R\$ 655,00 à vista

Apto. triplo - R\$ 615,00 à vista ou 10 x iguais no cheque ou 6 x iguais nos cartões Visa e Master

Seguro viagem: assistência cardiológica (opcional) – preço p/pessoa: R\$ 18,00 (acima de 70 anos, acréscimo de 50%)

Ônibus: leito turismo, equipado c/ TV, DVD, toilette e guia acompanhante.

AAPPU: 28º aniversário

Preparem-se todos: a comemoração do 28º aniversário da AAPPU será no dia 04 de abril, uma sexta-feira, no Minas II. Marquem na agenda!

Óbito

Cícero Marinho de Carvalho - 05/01/2014 - Trabalhou na Engenharia, na Sede. À família, nossos sentimentos.

Novos Sócios

Marilene de Oliveira Santos Vieira – Trabalhou na Gerência de Operações Financeiras.

Anna Maria Rossi de Carvalho - Pensionista de José Ferreira de Carvalho.

Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência 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 - MG02940

Fotografias

Rejane dos Santos Carvalho/

Joaquim Belmiro Pereira

Colaboração

Rejane dos Santos Carvalho

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

Joaquim Belmiro: o exercício saudável da aposentadoria



Belmiro entre a esposa, Luíza, e o filho Válder

Dinâmico, expansivo, atleta dedicado, Joaquim Belmiro Pereira, mais conhecido como Belmiro, nasceu em Antônio Carlos (perto de Barbacena), na Zona da Mata, e em 16 de junho comemora, satisfeito, 83 anos. Um dos nove filhos de “seu” Joaquim e dona Albertina, Belmiro é um enamorado da vida, superando, com muita garra, as adversidades ao longo do caminho. Viúvo de Almerinda Martins, com quem teve dois filhos - Valtencir (já falecido) e Válder, que lhe deu três netos: Michelle, Vinícius e Juninho. Um exemplo de superação e uma das passagens mais difíceis – recorda – foi o acidente sofrido em julho de 1979, quando ainda trabalhava em Ipatinga: convidado para um almoço em Inhapim, no sítio de um engenheiro da empresa, na volta sofreu um acidente - a kombi contratada para levar o pessoal e que ele dirigia despencou 200 metros, numa curva da chamada “rodovia da morte”, a BR-381; ele quebrou as costelas, fraturou a coluna vertebral e ficou em estado de coma, muito tempo no CTI; a esposa faleceu no acidente. Belmiro ficou um ano se recuperando e depois voltou ao trabalho.

Mas, tristezas à parte, deixemos que Belmiro nos conte sua história: “Desde cedo comecei a trabalhar com meu pai na área de laticínios, em Juiz de Fora. Depois, fui para o Exército, cheguei a cabo e, às vésperas de ser promovido a sargento, dei baixa e fui para a reserva. O próximo destino foi o Rio de Janeiro: entrei para a Empresa Brasileira de Solda Elétrica (EBSE), onde fiquei por dois anos, especializando-me na área; daí, fui trabalhar em Volta Redonda, na primeira expansão da Companhia Siderúrgica Nacional (CSN); em 1952, vim para a Manesmann, lá permanecendo por 10 anos como encarregado da equipe de solda”, conta. Em 1962, começou seu percurso na Usiminas, em Ipatinga: entrou para o setor de

calderaria, chefiando a equipe de solda; foi para a Usimec, sempre atuando na área de solda; voltou à Usiminas durante o processo de expansão da empresa, aposentando-se em 1985. Entre os muitos amigos que fez, lembra de vários, alocados em diversos setores como a calderaria, alto-forno, aciaria, laminação, coqueria, e sente saudades até hoje. “A Usiminas foi uma experiência que nem sonhava ter – trabalhar nela foi uma experiência maravilhosa, não esqueço um só momento, parece que faz parte de mim”, revela. Ele conta que os filhos cresceram em Ipatinga e também trabalharam na Usiminas e Usimec. Atleta, disputou campeonatos de arremesso de disco, dardo, peso e salto em extensão, conquistando várias medalhas pela Usipa, em diferentes categorias.

Recomeço

Após a aposentadoria, voltou a Belo Horizonte, casou-se com Luiza Neves da Silva Pereira “uma verdadeira mãe, que cuida de mim, do meu bem-estar com o maior carinho, ao qual retribuo, é claro” - emociona-se Belmiro. Logo que chegou, começou a fazer natação no Corpo de Bombeiros, prática que prosseguiu na Vila Olímpica do Clube Atlético Mineiro, e tem várias medalhas.

Atleticano de berço, tradição herdada do pai, desde criança acompanhava os jogos pelo rádio. Além de nadar, vai à academia onde faz musculação, é um dançarino de mão cheia (“danço até sozinho, em casa”) e não perde nenhuma oportunidade para exercitar seus passinhos, seja nos bailes do Sesc, seja em outros, como os promovidos pelo amigo Carlos Alberto, dono do Batata Grill, que, segundo Belmiro, “faz a melhor comida da Cidade Nova”. Nos intervalos, curte sua coleção de discos – de LPs a CDs (forró, bolero, samba, música clássica), vê televisão, vai à missa com a Luiza, curte os amigos. Não bebe, não fuma - o que, com certeza, é uma das causas de sua vitalidade.

Outra atividade prazerosa são as miniaturas: panelinhas de pressão, canecas e cestos de flores – feitas com latinhas de bebidas. A inspiração veio de um paraplégico que viu trabalhando no ponto de ônibus: “Comprei uma panelinha e comecei a fazer as minhas, aperfeiçoando o modelo. Quando não estou na dança nem na piscina, dedico-me às miniaturas – uma verdadeira terapia”, exalta.

Associado à AAPPU desde 1986, destaca como principal benefício o Plano de Saúde “que deixa a desejar em muitas ocasiões”. Às festas, vai de vez em quando. O jornal da Associação também é lembrado: “Tanto eu como minha esposa o lemos com a maior atenção para saber das coisas”.

Receita de aposentadoria

Ter qualquer atividade é fundamental, bem como amigos para conversar, caminhar, praticar esportes. O aposentado não pode ficar parado, senão ele não vive.

Com o tema Bailes de Veneza, o Revèillon Branco e Prata AEU 2014 superou as expectativas, agradando todos que lá foram participar de mais um tributo à vida, à alegria. Também, com o som e show da Banda APPLE SOUND, buffet Célia Soutto Mayor, bebidas variadas, sobremesas de dar água na boca e o remate final de um café pra ninguém botar defeito, o resultado não poderia ser outro. Sem contar a explosão de fogos preparados especialmente para os nossos convidados. Confirmam a animação de todos e 2015 que nos aguarda!



Academia

A **Perfis Academia** agradece a seus alunos pela preferência em 2013 e espera contribuir para que, em 2014, todos tenham muita saúde e energia para dar e vender. Para isso, informa que não haverá nenhum reajuste nos preços praticados no final de 2013.

Especial



Com a chegada do verão, algumas doenças se manifestam com mais facilidade. A exposição prolongada ao sol e o consumo de alimentos em locais de lazer estão entre os fatores de risco para doenças sazonais, como desidratação, insolação, dengue, intoxicação alimentar, otite externa, micoses, brotoejas, conjuntivite, hepatite A e problemas de pele. Segundo o Dr. Munir Akar Ayub, infectologista do Hospital e Maternidade Brasil, diarreia, dor de cabeça, dor no corpo, vômito e mal-estar em geral estão entre os sintomas mais relatados pelos pacientes. “Para que isso não aconteça, o indicado é ingerir dois litros de água por dia, tomar banhos em temperatura ambiente e usar roupas leves”, recomenda.

Os alimentos também devem receber atenção especial, pois o calor possibilita a rápida proliferação de bactérias. Eles devem ser bem lavados, de preferência deixando-os por algum tempo em um recipiente com água e algumas gotas de água sanitária. “No verão, o certo é consumir alimentos leves e não gordurosos, pois o calor faz com que os produtos estraguem mais rapidamente”, indica.

Dicas para evitar as doenças

- Evite tomar sol, principalmente ao realizar exercícios físicos, das 10h às 16h.
- Tome cerca de dois a três litros de água por dia;
- Aplique protetor solar pelo menos 15 minutos antes da exposição ao sol, repetindo a aplicação a cada duas horas;
 - Evite banhos prolongados e com água muito quente; seque bem os ouvidos ao sair de piscinas ou praia;
 - Evite andar descalço (use preferencialmente sandálias abertas) e compartilhar objetos de uso pessoal;
 - Evite o uso de roupas sintéticas (inclusive íntimas) – prefira as de algodão, mais arejadas, trocando-as sempre que estiverem suadas;
- Evite esfregar buchas na pele com frequência para não ressecar;
 - Passe hidratante no corpo diariamente, com a pele ainda um pouco úmida;
- Prefira alimentos leves, como saladas e carnes grelhadas;
- Evite alimentos crus, especialmente peixe.

Fonte: <http://universojatoba.com.br/saiba-como-evitar-as-doencas-tipicas-de-verao/>

Calendário de Pagamentos das Suplementações da Caixa - 2014

Previdência Usiminas

Ano 2014	Pagamento quinzenal		Pagamento final do mês	
Mês	Data	Dia da semana	Data	Dia da semana
Janeiro	15	quarta-feira	31	sexta-feira
Fevereiro	17	segunda-feira	28	sexta-feira
Março	17	segunda-feira	31	segunda-feira
Abril	15	terça-feira	30	quarta-feira
Maio	15	quinta-feira	30	sexta-feira
Junho	16	segunda-feira	30	segunda-feira
Julho	15	terça-feira	31	quinta-feira
Agosto	15	sexta-feira	29	sexta-feira
Setembro	15	segunda-feira	30	terça-feira
Outubro	15	quarta-feira	31	sexta-feira
Novembro	17	Segunda - feira	28	sexta-feira
Dezembro	15	Segunda - feira	30	terça-feira

Abono Anual (13º)

Abono Anual				
1ª parcela			28/11	sexta-feira
2ª parcela	15/12	segunda-feira		

Previdência Social: tabela de pagamento de benefícios 2014

Aposentados e pensionistas do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) que ganham acima do salário mínimo receberão reajuste de 5,56% neste ano. Com o aumento, válido desde 1º de janeiro, o teto, que é o valor máximo das aposentadorias e benefícios do INSS, passou de R\$ 4.159 para R\$ 4.390,24. O novo salário mínimo nacional é de R\$ 724, valor 6,78% superior ao anterior (R\$ 678).

Fonte: <http://www.agora.uol.com.br/grana/2014/01/1396381>
 -aposentadorias-do-inss-ganham-reajuste-de-556.shtml

FINAL	PARA BENEFÍCIOS ATÉ 01 SALÁRIO MÍNIMO											
	JAN/14	FEV/14	MAR/14	ABR/14	MAI/14	JUN/14	JUL/14	AGO/14	SET/14	OUT/14	NOV/14	DEZ/14
1	27/jan	24/fev	25/mar	24/abr	26/mai	24/jun	25/jul	25/ago	24/set	27/out	24/nov	22/dez
2	28/jan	25/fev	26/mar	25/abr	27/mai	25/jun	28/jul	26/ago	25/set	28/out	25/nov	23/dez
3	29/jan	25/fev	27/mar	28/abr	28/mai	26/jun	29/jul	27/ago	26/set	29/out	26/nov	26/dez
4	30/jan	26/fev	28/mar	29/abr	29/mai	27/jun	30/jul	28/ago	29/set	30/out	27/nov	29/dez
5	31/jan	28/fev	31/mar	30/abr	30/mai	30/jun	31/jul	29/ago	30/set	31/out	28/nov	30/dez
6	03/fev	06/mar	01/abr	02/mai	02/jun	01/jul	01/ago	01/set	01/out	03/nov	01/dez	02/jan
7	04/fev	07/mar	02/abr	05/mai	03/jun	02/jul	04/ago	02/set	02/out	04/nov	02/dez	05/jan
8	05/fev	10/mar	03/abr	06/mai	03/jun	03/jul	05/ago	03/set	03/out	05/nov	03/dez	06/jan
9	06/fev	11/mar	04/abr	07/mai	05/jun	04/jul	06/ago	04/set	06/out	06/nov	04/dez	07/jan
0	07/fev	12/mar	07/abr	08/mai	06/jun	07/jul	07/ago	05/set	07/out	07/nov	05/dez	08/jan

FINAL	PARA BENEFÍCIOS ACIMA DE 01 SALÁRIO MÍNIMO											
	JAN/14	FEV/14	MAR/14	ABR/14	MAI/14	JUN/14	JUL/14	AGO/14	SET/14	OUT/14	NOV/14	DEZ/14
1 E 6	03/fev	06/mar	01/abr	02/mai	02/jun	01/jul	01/ago	01/set	01/out	03/nov	01/dez	02/jan
2 E 7	04/fev	07/mar	02/abr	05/mai	03/jun	02/jul	04/ago	02/set	02/out	04/nov	02/dez	05/jan
3 E 8	05/fev	10/mar	03/abr	06/mai	04/jun	03/jul	05/ago	03/set	03/out	05/nov	03/dez	06/jan
4 E 9	06/fev	11/mar	04/abr	07/mai	05/jun	04/jul	06/ago	04/set	06/out	06/nov	04/dez	07/jan
5 E 0	07/fev	12/mar	07/abr	08/mai	06/jun	07/jul	07/ago	05/set	07/out	07/nov	05/dez	08/jan

O novo calendário de pagamentos do INSS está disponível para consulta na página da Previdência Social (www.previdencia.gov.br). Informações para o cidadão: Central 135

Supremo Tribunal Federal decide que é de 10 anos o prazo para revisão de aposentadoria

Os 11 ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) decidiram, por unanimidade, que o prazo para revisão de benefício é de 10 (dez) anos, a contar da data da aposentadoria. A decisão deverá ser seguida por todos os Tribunais inferiores. Essa medida vai mandar para o lixo, mais de 25.000 processos.

Estabelece assim, a nova decisão, que aquele que se aposentou ou teve sua pensão definida há mais de 10 anos não pode reivindicar qualquer revisão que altere a condição da Renda Mensal Inicial. Felizmente, essa medida não atinge os aposentados e pensionistas que tiveram o benefício iniciado entre 05 de outubro de 1988 a 04 de abril de 1991, período conhecido como “buraco negro”, cuja pretensão seja o aproveitamento do percentual que foi excluído do benefício em razão da limitação ao teto máximo do valor que é pago pelo INSS.

Essa decisão do Supremo Tribunal Federal, embora prejudique inúmeros aposentados e pensionistas com a extinção do processo, normatiza o procedimento. A Medida Provisória, criada em junho de 1997, estabeleceu que o prazo para Revisão fosse de dez anos. Os que se aposentaram antes daquela data alegavam que essa Lei não atingiria aposentadorias concedidas em período anterior à Lei. Até essa decisão do Supremo, havia Tribunais que entendiam que aquele que se aposentou antes dessa Lei não poderia ser penalizado por Lei criada depois de sua aposentadoria. Desta forma, muitos se beneficiaram dessas decisões. Infelizmente, agora não é mais possível tal pretensão.

Recuperação de Expurgos de Caderneta de Poupança

Estima-se que 400.000 ações tenham conclusão por julgamento do Supremo Tribunal Federal o que, espera-se, seja em fevereiro próximo. A decisão definirá o destino de aproximadamente 400 mil processos de poupadores que tinham saldos em cadernetas de poupança nos meses de junho de 1987, janeiro de 1989, abril e maio de 1990, e fevereiro de 1991. Muita informação desconhecida está disponível nos veículos de comunicação. Por prudência, é melhor esperar a decisão do STF para saber qual procedimento será definido. Há de se considerar que a decisão do Supremo, caso favorável aos poupadores, não implica em pagamento imediato. Há que se fazer atualização dos valores, e a tramitação dos processos não é simples nem rápida.

É importante também que os poupadores não se iludam com falsas promessas de que ainda há prazo para entrar na Justiça com vistas à recuperação desses expurgos. O prazo para iniciar ação já se esgotou.

Desaposentação

As decisões dos tribunais têm sido favoráveis aos aposentados que continuaram a trabalhar e pretendem usar

o novo tempo de contribuição para melhorar a sua aposentadoria. Como todos os processos que implicam em desembolso por parte do Governo são extremamente analisados pelos seus reflexos, o sistema judiciário adotou nova postura quanto a tais reflexos, estabelecendo que os processos tenham Repercussão Geral.

Essa nova definição implica dizer que todos os processos com o mesmo objeto estão paralisados, aguardando definição do Supremo. Como se observa, enquanto o STF não Julgar a questão, todos os processos serão colocados em compasso de espera. É natural que tais processos tenham a esperada repercussão por parte do Governo, uma vez que o impacto no orçamento da União não pode ser desprezado. Mas, com tantas perspectivas de mudanças na regra da aposentadoria, há grande chance de a medida ser admitida pelo STF, uma vez que as contribuições feitas pelos aposentados em razão da nova atividade exercida já foram devidamente vertidas ao cofre da União.

O que o aposentado está pretendendo é apenas e tão somente exercitar o direito que lhe permita melhorar sua condição de aposentado em razão de contribuição já realizada. E não se pode esquecer que, mesmo tendo feito as contribuições no período pós-aposentadoria, o aposentado não teve qualquer benefício ou vantagem.

Faça valer seus direitos

Apesar da conhecida lentidão de processamento dos pedidos na Justiça, não se deve deixar de reivindicar direitos por causa da demora. É conhecido por todos que o sistema judiciário do Brasil está sobrecarregado. E o maior usuário deste sistema é o próprio Governo, que usa e abusa da protelação de cumprimento de suas obrigações. É comum processos aguardarem seis anos para serem julgados. Tal prazo não é tolerável nem faz bem ao cidadão. Mas é uma constatação de como está sobrecarregada a Justiça. Não bastasse a quantidade de processos, tem ainda a ineficiência do sistema judiciário, com extrema burocracia e acomodação de muitos servidores. Como em todas as atividades, há servidores competentes e há também os incompetentes.

Outra questão que contribui para a dificuldade de fluidez do Judiciário é o pequeno ou quase inexistente controle dos procedimentos. A criação de mais alternativas para recursos e mais argumentações jurídicas é outra razão da demora de conclusão. Lamentavelmente, não temos perspectivas de melhora em curto prazo. Mas apesar de toda essa dificuldade o cidadão não deve se omitir quanto ao seu direito.

Procure resolver seus problemas. Se não conseguir negociar, fazer acordo, encontrar uma alternativa, procure a Justiça. O Judiciário tem a função de garantir o direito ao cidadão. É um dever do Judiciário, e um direito do cidadão a busca pela justiça.