

Estilo de Vida: Ângela Marques – vida em constante movimento



Ao longo de sua existência, AAPPU já recebeu e recebe vários associados e seus dependentes que a ela recorrem em busca de aconselhamentos, orientações, apoio. E se mostram profundamente agradecidos pela acolhida. Uma dessas pessoas é Ângela Maria Salgueiro Marques, esposa de João Calixto Marques, aposentado da Usiminas, e que nos emociona ao revelar seu carinho e reconhecimento à Associação. Ativa, ainda no ofício mesmo após a aposentadoria, ela nos conta um pouco de sua história no **Estilo de Vida**, na pág. 3.

30 ANOS DA AAPPU



*Abra suas asas, solte suas feras
Caia na gandaia, entre nessa festa...*

*... A gente às vezes sente, sofre, dança, sem querer dançar
Na nossa festa vale tudo, vale ser alguém como eu, como
você*

*Dance bem, dance mal, dance sem parar
Dance até sem saber dançar*

*Vale ser alguém como eu, como você
(Dancing Days – Lulu Santos)*

Esta é a nossa proposta para um encontro imperdível: a nossa festa de confraternização para comemorar os 30 anos da AAPPU. Leve sua animação, seu bom humor, sua disposição para cair na dança “livres, leves e soltos”. Vamos lá curtir os amigos, os risos, as lembranças – vamos nos curtir. Merecemos. Afinal, são 30 anos de caminhada, de projetos sonhados e construídos juntos.

A festa será especial, preparada com o carinho de sempre: um excelente coquetel, a cargo do tradicional Buffet Catharina, com salgadinhos deliciosos, prato quente (uma massa), sobremesa, bombons e, para arrematar, aquela mesa de café com chocolate de menta branco e preto, tortilhas de maracujá, trufas de limão, entre outros. E, para beber, cerveja, espumante, whisky, refrigerante e água.

Vejam a programação

Missa em ação de graças pelos 30 anos da AAPPU, com apresentação do Coral Usicanto.

Data: 12/04/2016 / **Horário:** 19h30

Local: Paróquia Santo Antônio (Avenida do Contorno, 6738 – Santo Antônio- esquina com Rua Espírito Santo)

Confraternização

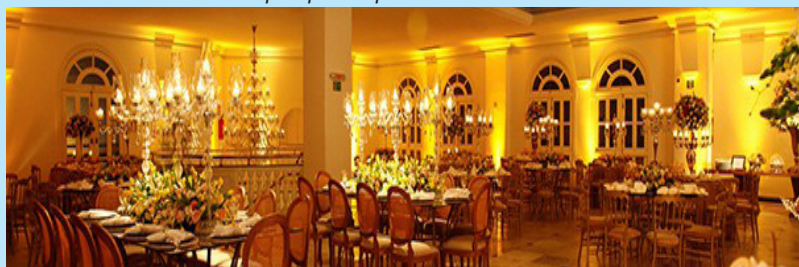
Data: 15/04/2016, sexta-feira, das 20h às 02h.

Local: Buffet Catharina - Salão de Festas Nobre – Avenida Raja Gabaglia, nº 3.080 – Bairro Estoril.

Música: Banda Via Láctea.

Entrega dos convites: de 28/03 a 13/04, das 09 às 17h30, no escritório da AAPPU.

A confraternização terá um serviço de ambulância para qualquer imprevisto.



De braços abertos

Ao longo de seus quase 30 anos de atuação, a AAPPU tem se preocupado em atender os associados da melhor forma possível, prestando serviços, desenvolvendo uma série de ações e promovendo eventos cujo objetivo maior é reunir, agregar cada vez mais os amigos, colegas que passaram pela Usiminas. Todos acolhidos com carinho, disponibilidade, atenção. Inclusive, muitos não associados que já recorreram e recorrem à Associação para resolução de algum problema ocorrido em sua vida em algum momento: consultas sobre direitos, assessoria em questões jurídicas, aconselhamentos e por aí vai. São pessoas que se sentem gratas à AAPPU, que sabem que podem contar com seu apoio a qualquer tempo. A Associação aprecia e agradece esse reconhecimento.

Mas, que tal uma reflexão? Todos sabem que a AAPPU sobrevive com as mensalidades que recebe dos associados – recursos que remuneram os servidores administrativos, pagam as contas obrigatórias e outros encargos, financiam as festas comemorativas que propiciam encontros, reencontros, confraternização. Então, se mais pessoas se associassem, mais benefícios a Associação poderia trazer a todos, ampliando serviços, ajudando mais pessoas. Além, é claro, de estreitarmos os nossos laços, resgatar memórias, pessoas que a gente não encontra há muito – o nosso bem mais precioso. Quanto mais nos agregarmos, mais forte a nossa AAPPU será.

Então, está feito o convite: associe-se, dê sugestões, participe, contribua para o crescimento de sua Associação, que é sua casa. Desfrute dela, encontre seus amigos na sede, venha tomar um cafezinho conosco.

Junte-se a todos os outros associados que construíram a AAPPU de hoje e que chega aos 30 com muitas metas já alcançadas, mas há muitas outras a conquistar. E todos somos peças fundamentais nesse processo.

Caminhemos juntos.

E nossos cumprimentos a todas as mulheres pelo Dia Internacional da Mulher – 8 de março.



*Eu sou aquela mulher
a quem o tempo muito ensinou.
Ensinou a amar a vida
e não desistir da luta,
recomeçar na derrota,
renunciar a palavras
e pensamentos negativos.
Acreditar nos valores humanos
e ser otimista.*

Cora Coralina

Óbitos

José Eduardo de Lacerda (Dudu) - 30/01/2016 - Trabalhou na Contabilidade e no Patrimônio em Belo Horizonte.

Shigueki Ishitani - 01/02/2016 - Trabalhou na Engenharia em Belo Horizonte.

Avisos

A AAPPU solicita aos associados que informem ou atualizem seus e-mails para que possam receber as informações com a maior agilidade possível. Lembrando que quem quiser receber o jornal apenas pelo e-mail deve comunicar a Associação no endereço: aapceu@aapceu.com.br.

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 – 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: Ângela Marques / Carlos Henrique / Imagens da Internet/ Fabíola Fernandes

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

ÂNGELA MARQUES – DISPOSIÇÃO PARA REINVENTAR A VIDA A QUALQUER TEMPO

Formada em Letras, com mestrado em Literatura Brasileira e doutorado em Literatura Comparada pela Faculdade de Letras da UFMG, Ângela Maria Salgueiro Marques é esposa de João Calixto Marques, aposentado da Usiminas e que trabalhou como secretário do primeiro presidente da Associação, Antônio Pedrosa da Silva (gestão 1986 a 1998). Além de curtir a família, enriquecida pelas três filhas, Ângela, Cláudia e Flávia, e os netos, Fernando, Caio e Cristiano, Ângela destaca-se pelo dinamismo – voltou a estudar aos 37 anos, depois das filhas crescidas – e hoje, mesmo aposentada, continua trabalhando: “Sou revisora de textos, trabalho no Colégio Santo Antônio desde 2007, e meu hobby é a leitura. Às vezes, leio três livros ao mesmo tempo, já virou um vício. Em 2013, recebi um honroso convite para ser membro da ASEL – Academia Serrana de Letras – e estou muito feliz por essa oportunidade de continuar colaborando com a divulgação da literatura em nosso país”, conta.

Sempre atualizada com os últimos lançamentos em literatura, ela recomenda o livro *Mortais – Nós, a Medicina e o Que Realmente Importa no Final* – quarta obra do médico americano, filho de indianos, Atul Gawande, que discorre sobre os dilemas da medicina diante do paciente terminal, da qualidade do fim da vida. Postula um atendimento humanizado, a postura de um médico conselheiro, atento ao bem-estar do paciente.

AAPPU

“A Associação dos Aposentados da Previdência Usiminas tem sido muito importante para nossa família. Desde sua fundação, coincidentemente na mesma época em que meu marido João Calixto Marques se aposentou, somos recebidos com muita atenção e carinho. Gostaria de externar, aqui, meus agradecimentos a todas as funcionárias que sempre nos atendem com a maior gentileza: a Nadir, a Nária e a Rejane. E, especialmente, à presidente Maria Ignez, que, no ano de 2015, me ajudou muito, orientando-me para agilizar as consultas e os procedimentos médicos necessários, quando me submeti à cirurgia de intestino, e durante todo o tratamento da quimioterapia. Graças a Deus, à Fundação São Francisco Xavier e à competente equipe médica do Hospital Felício Rocho e da Clínica Oncomed, hoje estou curada.

Através do Jornal da AAPPU sempre temos relevantes informações, principalmente sobre nossos direitos de aposentados, bem como sobre os eventos promovidos pela Associação. Gosto de viajar, mas ainda não tive a chance de participar de alguma excursão, nem compareci a nenhuma festa, pois sou muito caseira. De vez em quando, viajo com minhas filhas e netos. Também gosto de cinema”, resume Ângela.

E quem estiver às voltas com trabalhos de conclusão de cursos – o chamado TCC – e outros no gênero, Ângela está a postos: ela faz revisões de teses de doutorado, dissertações de mestrado, artigos para revistas etc.

Seus contatos: telefones - (31) 3482-7600 /99859-8081.

E-mail: amsmarques@yahoo.com.br



Ângela com as filhas e netos

Receita de aposentadoria

Viver bem a vida, alimentar-se bem, fazer o que se gosta, conviver com amigos, estar sempre atenta com a vida para evitar a depressão.

A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO NA TERCEIRA IDADE



Com o tema **“A importância da vacinação na terceira idade”**, o Usifamília de Belo Horizonte deu início ao ciclo de palestras do **Projeto Compartilhar** que abordará vários outros temas ao longo do ano como: prevenção de quedas, sexualidade, uso e armazenamento de medicamentos (incluindo automedicação), depressão, tontura, dez mitos do envelhecimento, insônia, dor crônica e hábitos de vida.

No primeiro encontro, realizado em 23/02, no Centro de Atendimento ao Cliente (CAC/BH - Rua dos Otoni, 881), a palestrante foi a doutora **Mariana Christine Assis Faria**, atraindo muitos interessados. A convite da AAPPU, **José Geraldo Pinto Condé** (associado desde 12/01/1994) foi um dos participantes e é ele quem destaca os principais pontos enfocados.

Na abertura do evento, Fernanda, gerente de Promoção da Saúde do Usisaúde, apresentou o **Programa Atitude Rima com Saúde**, dando destaque ao **Projeto Compartilhar**, ao Usifamília e ao portal de Promoção da Saúde (www.atituderimacomsaude.com.br), criado em 2010 e que já conta com mais de quinhentos mil acessos.

Segundo José Geraldo, foi esclarecido que o Usifamília se inspirou no Modelo de Atenção Primária de Boston (EUA), direcionado aos idosos e seu respectivo grupo familiar. É um serviço diferenciado, preparado para cuidar do idoso, com o suporte de renomadas especialistas em geriatria e gerontologia.

Na oportunidade, a doutora Mariana, médica do Usifamília,

falou sobre a importância da vacinação e destacou a entrega da **Cartilha do Idoso** que aborda, entre outros temas, as vacinas mais importantes na terceira idade (página 29). Falou também sobre a **“funcionalidade dos idosos”** e que a expectativa de vida em nosso país já ultrapassa os 74 anos.

Salientando que a vacinação contra a infecção por pneumococos é imprescindível, a médica referiu-se ainda à imunossenescência (alterações imunológicas no idoso) que abrange: imunidade celular, imunidade humoral, comorbidades que prejudicam a resposta imune (cardiopatia, doenças do fígado etc). Deu orientações sobre prevenção de doenças do trato respiratório inferior, Tétano, herpes Zoster, Hepatite B. Por isso mesmo, ressaltou, torna-se de primordial importância a prevenção de doenças contagiosas, por meio de vacinações específicas disponíveis e de custos relativamente acessíveis.

Como recomendação prioritária para a terceira idade, a Dra. Mariana enfatizou a necessidade de se tomar as vacinas indicadas como de rotina pela SBGG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia). Há vacinas disponíveis gratuitamente na rede pública contra influenza (gripe), contra Hepatite B e contra Tétano; outras, contra pneumonia e contra herpes Zoster, devem ser adquiridas na rede privada.

A médica colocou-se à disposição para, durante as consultas, detalhar as orientações sobre as doses (incluindo combinações de vacinas) e os intervalos de tempo para cada uma delas.



CALDAS NOVAS

Para quem quiser escapular do friozinho de junho, a **São José Viagens** tem uma boa sugestão: Caldas Novas.

Período: 14/06 a 19/06

Hospedagem: Hotel Blue Point Hot Springs

Valor por pessoa em apto duplo R\$ 978,00

Valor por pessoa em apto triplo ou quádruplo R\$ 944,00

Serviços inclusos: transporte rodoviário ida e volta; 04 diárias com café da manhã; 05 refeições.

Opcional: seguro viagem R\$ 38,00 por pessoa até 75 anos.

Formas de pagamento:

- 05% desconto à vista;

- 01 + 09X cheque pessoa física;

- 06X cartão de crédito (Visa | Mastercard | Diners | HiperCard)

Contato São José Viagens:

Bruno Duval – (31) 2519-6900

RETIRO DAS ROSAS

Outra boa opção para passeios de um dia só: a excursão ao **Retiro das Rosas**, próximo a Ouro Preto.

Data: Dia 30 de março de 2016 (quarta-feira).

Programação:

07:00 – Apresentação para embarque no Terminal JK - ida e volta em veículo executivo, seguro viagem e guia acompanhante.

07:30 – Partida com destino a Cachoeira do Campo. Após o café da manhã (incluso no pacote), pode-se desfrutar a área de lazer do hotel; almoço (também incluso). Visita a Amarantina para conhecer o **Museu das Reduções** (ingresso incluso no pacote). Retorno a Belo Horizonte, com desembarque no Terminal JK.

Valor por pessoa: R\$ 190,00 - para um mínimo de 25 pagantes.

Contato:

Mapa dos Encantos Turismo Av. Francisco Sá, 1213/902 Gutierrez (31) 3072-7908 / 2515-0500 / 9682-7908 atendimento@mapadosencantos.com.br

Diversos

QUEM CONTA UM CONTO



Quem não se lembra das noites mágicas ou de tardes chuvosas em que, principalmente vovôs e vovós juntavam netos e outras crianças grandes para ouvir histórias, casos de assombração que nos deixavam arrepiados na hora de dormir? Narrar ou contar histórias é a mais antiga das artes e que nunca sai de moda. As crianças que o digam! E todos podemos exercitar nossa imaginação e, por meio de dinâmicas e vivências, despertarmos os contadores de histórias que existem em cada um de nós, estimulando a faceta sensível e a poética inerente ao ser humano, aprimorando nossa capacidade expressiva e criativa.

Para as crianças, então, os benefícios são incontáveis: a atividade propicia segurança, troca afetiva, desenvolvimento da criatividade e da linguagem, infunde o amor à beleza; desenvolve a imaginação, gosto artístico e poder de observação, amplia experiências, além de estabelecer uma ligação interna entre o mundo da fantasia e o da realidade.

É isso o que faz e ensina o ator, palhaço, contador de histórias e fazedor de brincadeiras **Pierre André** (foto acima) que ministra oficina para todas as idades - tem alunos até de 17 anos.

A próxima oficina acontecerá em Lagoa Santa, no Clube dos Oficiais da Aeronáutica, e vai começar no dia 16 de abril.

Atualmente, ele conta histórias para diversas editoras e livrarias, faz parte dos projetos "Caravana Poética", "Ler é Viver", "Férias na Leitura" e se apresenta em diversas escolas e eventos em geral.

E sabem quem se revelou como contador de histórias?

O geriatra Carlos Henrique, que atende pelo Usisaúde. Pierre André informa que ele não apenas fez o curso, como hoje faz parte da **Trupe Conta Contos**, criada com os participantes da oficina específica de que participou.

Confirmam a opinião do doutor **Carlos Henrique** a respeito, que posa com a turma de contação:



"Nossa vida é construída por histórias, nossas lembranças são importantes para manutenção da nossa memória.

A magia dos contos que escutamos durante a infância, os livros que lemos e os eventos que nos cercam durante a vida, tudo constrói a nossa memória. Como médico que trabalha com o envelhecimento, percebo que a maioria dos pacientes tem queixas relacionadas à perda de memória recente. A memória tardia é a última a ser perdida e podemos, durante o exercício de contar histórias, preservar o nosso passado. Em 2015 fiz parte de um Curso de Contação de Histórias com Pierre André. Durante o curso, trabalhamos muito com as palavras, com a magia das histórias. Ao contar uma história temos que planejar, elaborar, colocar a emoção nas palavras, preservando assim nossa cognição.

Fica então uma dica: vamos contar histórias e exercitar a magia das palavras, vai ser emocionante, divertido e terapêutico para nossa memória."

Contatos Pierre André: www.pierrecontacontos.com

Tels.: (31) 9 9774-9051 / 3047-5190 / 9 8730-0201

EXPURGOS A PARTIR DE 1999

Embora muita informação desconhecida sobre o expurgo do FGTS esteja ainda sendo veiculada, não se tem notícia de caso concreto de sucesso desse tipo de ação. O entendimento dos tribunais continua favorável à manutenção dos índices aplicáveis às correções do FGTS. A taxa referencial ainda é utilizada para correção dos valores em depósito em contas vinculadas do FGTS. A iniciativa de promover processo reivindicando o direito à correção do saldo das contas vinculadas por índice diferente do determinado em lei, não obteve resposta positiva dos tribunais.

Não há decisões favoráveis terminativas concedendo índice diferente à taxa referencial às correções das contas vinculadas de FGTS. Considerando ainda o momento econômico e político por que passa o país, e mais ainda, que a admissão dessa correção implicaria em elevado gasto para o governo, não há otimismo que permita a iniciativa de um Projeto de Lei para o reconhecimento desse “imaginado” expurgo, como nos moldes do ocorrido em junho de 2001 com a Lei Complementar 110.

O prazo para o trabalhador pretender o recebimento de diferenças de depósitos de FGTS **era de trinta anos**. A partir de 13 de novembro de 2014, o SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL **modificou o prazo prescricional para cinco anos**, a partir da rescisão contratual. Para justificar a mudança e diminuição do prazo prescricional, o ministro Gilmar Mendes entendeu que o prazo de trinta anos “está em descompasso com a literalidade do texto constitucional e atenta contra a necessidade de certeza e

estabilidade nas relações jurídicas”. Aos que ainda não se enquadram na prescrição, tenham o cuidado de não se deixar levar por informações inverídicas sobre essas ações.

REVISÃO DE BENEFÍCIO PREVIDENCIÁRIO

Muitos aposentados e pensionistas têm recebido correspondências informando que há algumas oportunidades de revisão de benefício. Realmente, há casos em que o aposentado ou pensionista tem o direito a requerer a revisão do benefício. Entretanto, muito cuidado deve ser tomado para que não haja generalização dessa possibilidade.

O Supremo Tribunal Federal já definiu o prazo de 10 (dez) anos para os aposentados e pensionistas pretendem a revisão do benefício, a contar da data da concessão do benefício. Passados os 10 (dez) anos, ocorre a decadência do direito e, assim, o beneficiário perde o direito da revisão. Apenas um caso ainda é reconhecido independente dos 10 (dez) anos: é o caso do benefício que foi limitado ao teto constitucional. Portanto, se seu benefício foi limitado ao teto, não há decadência do direito, e o aposentado ou pensionista **pode pretender a revisão do benefício**, uma vez que é considerada “adequação” do valor do benefício, não necessitando de se refazer os cálculos para identificar uma nova renda mensal inicial. Assim, procure saber se o seu benefício foi limitado ao teto. Caso positivo, você terá grande chance de ser contemplado com a decisão positiva do Tribunal, melhorando seu benefício mensal e recebendo as diferenças dos atrasados. Procure a AAPPU e informe-se.

Curtas

Quem quiser ir além do “*how are you*”, “*thank you*”, “*my friend*” é hora de se matricular no curso de inglês básico a ser realizado na AAPPU, todas as quintas-feiras, das 10h às 12h.

Valor para associado: R\$ 65,00 / mês. Inscreva-se na Secretaria da Associação.

Novo site

Em breve, dentro das comemorações dos 30 anos da AAPPU, estaremos inaugurando o novo site, bem mais dinâmico, bonito e moderno, propiciando maior interatividade com nossos associados. Aguardem!



A AAPPU é você quem faz

A AAPPU 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 AAPPU será o que você quiser. E fizer.