

INFORME NO. 120
Dezembro/2001

MENSAGEM

Ano passado, às vésperas de um novo milênio, encerramos nossa mensagem desejando aos associados e familiares acima de tudo a paz, e citamos a UNESCO que, em 1989, afirmava que "as guerras nascem no espírito dos homens e é nele, primeiramente que devem ser erguidas as defesas contra o ódio".

A história, bem mais cedo do que podíamos imaginar, ratificou, de forma contundente, o que bem poderia ser uma frase de efeito e a barbárie pôs a nu o que a humanidade ansiava exorcizar. De repente, a desesperança ameaça invadir a nossa alma e minar a crença de que o amanhã poderá ser melhor.

Tomara que esse pesadelo seja passageiro e que os homens redescubram a magia de dividir os sonhos e construir um mundo que acolha e abrigue fraternalmente as semelhanças e as diferenças.

Nesse sentido, 2001 - Ano Internacional dos Voluntários, a Associação convida a todos a participar deste movimento, cujo compromisso é agora mais necessário do que nunca ajudarmos com a nossa pequena parcela, pois cada um de nós tem algo a compartilhar, a conseguir um mundo melhor.

Boas Festas! Feliz 2002!

VOLUNTARIADO

Foi lançado em 5 do corrente o Programa do Voluntariado da Sede da Usiminas, uma iniciativa dos empregados com participação dos aposentados. Abrindo a sessão em nome da Diretoria da Usiminas falou o Diretor de Comercialização Idalino Coelho Ferreira, representando o Presidente Rinaldo Campos Soares. Waldívio Francisco L. Mazzeo responsável direto pelo projeto fez uma explanação completa sobre o trabalho a ser realizado. A Associação dos Aposentados foi representada pelo seu Presidente Sr. Nilo Miranda. Nossa associada, do Conselho Deliberativo, Maria Ignez Gerken de Sousa participará do grupo de voluntários e se coloca à disposição dos associados interessados em participar. Contatos através do telefone 3271-6049.

CONGRAÇAMENTO

Aproximadamente quatrocentas pessoas se confraternizaram no RANCHO FUNDO num ambiente descontraído, "batendo" o PAPO-AMIGO ao som da animada música de Celino & Michel que propiciou, ainda, ótima oportunidade a exímios dançarinos. A cervejinha gelada e a caipirinha "rolaram" fartamente junto com grande variedade de tira-gostos. A AEU esteve representada pelo seu Presidente Maurício José Bitencourt e pelo Conselheiro Edison Herculano Luiz. O Presidente Rinaldo Campos Soares foi levar seu abraço aos Aposentados, na companhia de Bertoldo Machado Veiga, Gerente para Assuntos Jurídicos da Usiminas. Esteve presente também Antônio Furtado de Araújo, Diretor de Benefícios da Caixa. As fotos do evento - que recebeu 72% de notas 10 e 9 de conceito na pesquisa realizada - estão à disposição dos interessados na secretaria da Associação.

Ao Associado nosso muito obrigado pela presença. Ela nos gratifica.

"CAUSOS"

Pretendemos dar início à publicação de casos do passado ou do presente ocorridos com pessoas de nosso relacionamento na empresa ou em excursões ou eventos promovidos pela Associação. Logicamente, esses "causos" deverão ser de caráter cômico e que não ofendam ou venham a

ferir a susceptibilidade ou os sentimentos dos envolvidos. Quem tiver lembrança de algum caso que enquadre nestas condições, nos envie que publicaremos observando as condições do espaço gráfico.

FUNDAÇÃO SÃO FRANCISCO XAVIER/FUNDO SAÚDE

Com vigência a partir de 3 do corrente entrou em vigor o novo programa de atendimento a todos os beneficiários do Fundo Saúde. Ressaltamos os seguintes pontos:

- a) SOC - Serviço de Orientação ao Cliente, 24 horas pelo telefone 0800 283 0040;
- b) uso de cartão de identificação do beneficiário;
- c) possibilidade de acesso à Rede Odontológica Credenciada;
- d) atendimento em todo o território nacional, em casos de urgência e emergência;
- e) consultas, exames complementares de baixo custo (não cobertos pelo Fundo Saúde) para pagamento à vista, pelo preço do convênio, basta a apresentação do cartão de identificação junto com outro documento que identifique o beneficiário; para desconto na suplementação de aposentadoria será necessário providenciar a "Guia" ou com a apresentação do cartão, sendo que neste caso o credenciado (hospital, médico,etc), solicita a "senha" através do telefone 0800 283 0040;
- f) quanto aos tratamentos odontológicos feitos pela rede credenciada, pelo preço de convênio, o pagamento deverá ser feito diretamente ao profissional.

Todos os beneficiários do Fundo Saúde estão recebendo em sua casa o Catálogo de Credenciados, Manual do Beneficiário e os respectivos cartões de identificação.

O CUIDADO COM A SAÚDE

Publicamos abaixo mais um artigo preparado pelo Dr. Carlos Henrique Soares. Gota é uma doença causada pelo aumento de ácido úrico no nosso organismo. Ela surge devido ao acúmulo de cristais de urato de sódio (ácido úrico) em algumas articulações, levando a um quadro inflamatório local. A gota ocorre principalmente no primeiro dedo do pé (dedão), mas pode ocorrer em outras articulações como tornozelo, joelho, etc. A junta que apresenta o excesso de ácido úrico mostra-se inchada, dolorosa, quente e vermelha. A gota está associada a um maior consumo de alimentos ricos em proteínas tais como: carnes, peixes, etc.; bebidas alcoólicas (principalmente vinho e cerveja) e algumas leguminosas (feijão, lentilhas, etc.).

Por isso iremos a seguir fazer algumas recomendações:

- . dar preferência a alimentos menos gordurosos e aos óleos vegetais no preparo da sua dieta, pois um alto consumo de gorduras diminui a eliminação do ácido úrico;
- . aumentar a ingestão de líquidos (em torno de 02 litros por dia), porém essa ingestão deve ser feita no intervalo das refeições, porque isto ajudará na eliminação do ácido úrico e evitará a formação de cálculos;
- . observar rigorosamente as quantidades e tipos de alimentos da refeição;
- . dar preferência a alimentos naturais, evitando os industrializados.

Alimentos proibidos:

- . caldos de carnes de maneira geral: caseiros, industrializados (Knorr, Maggi, etc.);
- . vísceras e miúdos de qualquer animal) rim, fígado, miolo, coração, moela);
- . enlatados de carne e embutidos tais como sardinha, salsicha, atum, presunto, mortadela, salame, etc.;
- . carnes mal passadas;
- . frutos do mar como mariscos.

Alimentos que podem ser consumidos livremente:

vegetais, frutas, arroz branco, feijão (preto, carioquinha e outros), pão branco, leite, iogurte, queijo, coalhada, ovos, todos os cereais e farinhas brancas, açúcares , doces e sopas caseiras sem caldo de carne.

POSSE DE ASSOCIADO

Nosso associado Djalma Alves de Azevedo, Presidente da Associação Mineira de Imprensa, tomou posse dia 8 do corrente em sessão solene como Sócio Efetivo do Instituto Histórico e Geográfico de Minas Gerais, ocupando a Cadeira 62 daquela Entidade. Ao nosso ilustre colega os nossos cumprimentos pela honrosa investidura.
