



Editorial

A consciência corporal nos dá um controle maior sobre nossas possibilidades e, claro, nossos limites. O corpo humano é uma maravilhosa estrutura em que tudo tem sentido. O complexo sistema de feixes musculares que permitem os movimentos, fez por exemplo, com que Leonardo da Vinci acreditasse na perfeição.

Este pequeno intróito, retirado de uma publicação a que sempre recorremos para nos dar um norte no nosso editorial, demonstra o quanto buscamos a auto suficiência. Sem claro alcançarmos!

É aí que entra todo o ideal do corporativismo, imaginado que dentro de uma empresa, de um ambiente corporativo todos os feixes que existem dentro das várias seções, se completam.

É claro que neste ambiente, todos os membros, ou seja, todos os colaboradores, como são hoje tratados, devem ter uma vontade de fazer parte e estarem ali.

Este é o exemplo melhor para definir o nosso entrevistado do mês, que antes mesmo de entrar para o ambiente corporativo da Usiminas, já planejava ser um destes feixes. Isso que é visão de futuro e porque não dizer: determinação.

Com mais este exemplo que aqui retratamos, trazemos também as já esperadas colunas de Dicas de Saúde, Dicas Dia-a-Dia, Seu direito, Diversos e Eventos, explicando tudo sobre o jantar de confraternização, claro, pois confraternizar é sempre importante, em qualquer idade e em qualquer momento.

Com todo estes feixes que fazem o nosso Informe, está aí a edição de número 208.

Boa leitura!!!

ENTREVISTA



Visão de futuro

Um pouco de ousadia e coragem sempre faz bem. Mauro Mendes que o diga! Há quase cinquenta anos, tomou uma decisão que mudou sua vida. Em 1961, visualizou a oportunidade de fazer parte de uma empresa que admirava. Mauro era Chefe do Serviço Odontológico do SESI em Belo Horizonte, mas decidiu largar o cargo e continuar apenas como dentista. A decisão foi tomada logo após a Usiminas contratar o serviço odontológico da instituição.

Um consultório foi montado em um bangalô da antiga sede, localizada no bairro de Lourdes, para atender os funcionários da empresa e seus dependentes.

Mauro imaginava que, no futuro, a Usiminas iria ter seu próprio quadro de dentistas. Dito e feito! Em janeiro de 1964, o SESI decidiu acabar com o setor e a Usiminas assumiu todos os dentistas do consultório, conforme uma cláusula do contrato entre as empresas. Mauro foi efetivado e realizou-se. Ele e

os colegas atendiam cerca de 1.000 funcionários mais os seus dependentes. Tudo era gratuito. O colaborador só pagava por algum material indisponível ou por tratamentos que fugiam da especialidade oferecida no local. Nesse caso, o paciente era encaminhado para consultórios credenciados e reembolsados depois.

A Usiminas era um lugar bom de trabalhar. "Eles davam muito apoio para o funcionário. Por exemplo: se faltava água, a empresa mandava um caminhão pipa até a casa da pessoa, indiferente do cargo que ocupava. Também tinha um posto de gasolina especialmente para os funcionários. Todos abasteciam e pagavam a conta no fim do mês. A Usiminas era uma empresa paternalista, que dava segurança a todos. Poucas faziam isso na época. Se algum colega era exigente demais, nós o convencíamos de que as vantagens dali não se encontrava em lugar algum", lembra.

Em 1977, após 17 anos no

consultório e 33 na Secretaria de Estado da Saúde, Mauro se aposentou. Mesmo assim, ainda trabalhou por nove anos no Estado. Mas em todo esse tempo, o lugar que não se esquece e que mais valeu a pena foi a Usiminas. "Foi um período gratificante, tenho muitas lembranças boas. Aprendi muita coisa, fiz amigos". Mauro chegou a ajudar na

“ *Foi um período gratificante, tenho muitas lembranças boas. Aprendi muita coisa, fiz amigos.* ”

transferência do consultório para a sede da Pampulha e a fundar a Caixa dos Empregados da Usiminas. "Também já frequentei muito os eventos da AAPCEU!".

Em 2009, ele completa 32 anos de aposentadoria e 17 de casamento com Lúcia Pinheiro Cortes. Viúvo em 92, ele teve três filhos do primeiro casamento: Juliana, Mauro e Silvana.

Diversos

CURSO CULINÁRIA

A AAPCEU está promovendo junto com o SENAC, um curso de culinária típica mineira.

Programação do curso:

Histórico da culinária mineira;

Higiene e manipulação de alimentos;

Bases de cozinha e métodos cocção;

Técnicas de preparo e montagem de pratos típicos mineiros.

A carga horária de curso é de 15 horas.

Período de realização do curso: 16/11 (segunda-feira) a 20/11/2009 (sexta-feira).

Horário: 14h30 às 17h30.



Investimento: R\$ 190,00. Desconto de 10% para pagamento à vista, ou 3 vezes sem juros no cartão de crédito.

Inscrições para o curso na AAPCEU até 10 de novembro.

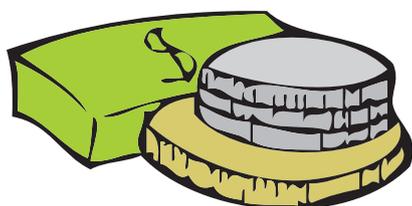
Pré-requisitos: 4ª série do ensino fundamental, idade mínima de 16 anos.

Faça sua inscrição o mais breve possível, pois as vagas são limitadas a 18 alunos.

ABONO ANUAL

Como informado no site da Caixa dos Empregados da Usiminas o abono anual décimo terceiro salário (13º) será pago nas seguintes datas:

- primeira parcela em 30 de novembro de 2009, segunda-feira;
- segunda parcela em 15 de dezembro de 2009, terça-feira.



INPC

O INPC – Índice Nacional de Preços ao Consumidor - de setembro foi de 0,16%.

O valor acumulado de novembro de 2008 a setembro de 2009 é de 3,926%.

Lembramos aos nossos associados que o reajuste das suplementações da Caixa dos Empregados da Usiminas, que deverá ocorrer em novembro, é baseado neste índice, com correções até o mês de outubro inclusive.

CORALUSICANTO

Pelo segundo ano consecutivo o CoralUSICANTO participou do ENCANTA 2009 - Festival de corais realizado nos dias 10 a 12 de outubro em Serra Negra/SP.

A apresentação do nosso coral foi um sucesso, agradando os que lá estiveram.



Como é difícil a vida dos aposentados no país, provocados por mudanças na estrutura de nossa sociedade.

Antigamente o aposentado tinha como despesas as compras com medicamento e alimentação própria, mas com o decorrer do tempo, além das sucessivas crises econômicas, baixo nível de qualidade do ensino público, provocou novas atribuições aos aposentados que não eram comuns até duas décadas atrás. Hoje os aposentados arcam com as despesas do lar dos filhos, muitos pedem para que os pensionistas morem juntos para auxiliar na renda da casa, outros utilizam do crédito consignado com descontos sob o benefício do aposentado, em que as taxas de juros são mais baixas, mas em 90% dos casos o dinheiro emprestado não é para utilização em benefício do aposentado, comprometendo ainda mais o já minguado dinheiro que recebe todos os meses.

A perda real nos repasses sobre os benefícios ocorreu a partir do momento da desvinculação do benefício ao salário mínimo. Algumas dicas de economia:

1) Vários aposentados gostariam de viajar, mas poucos sabem que existe o “Bilhete de Viagem do Idoso” (Resolução ANTT – 1.692/2006), as pessoas com mais de 60 anos e que tenham renda igual ou inferior a 2 salários mínimos nacionais (até R\$ 930,00), tem direito a passagem grátis, o limite, no entanto são dois assentos por viagem, se por acaso o ônibus em que deseja viajar já tenha concedido os dois assentos gratuitos, é assegurado o desconto de 50% nos demais assentos, previsto no Estatuto do Idoso. Lembrando que vale inclusive viagens para outros estados.

2) Aprenda a reciclar embalagens dos produtos consumidos e leve até um balcão de troca, ou sucateiro, apesar da

pequena remuneração, dá para suprir alguns pequenos gastos como compra de pães em alguns dias do mês, além de auxiliar o meio ambiente.

3) Verifique a possibilidade de colocar energia solar na residência em que mora, o projeto é gratuito e pode ser feito com material reciclado de baixo custo por R\$ 200,00 e em torno de R\$ 400,00 com materiais novos, mas em compensação a residência diminui em até 80% o consumo de energia, para saber como montar o aquecedor solar de baixo custo, entre em contato com a Sociedade do Sol, 11-3039-8317 ou pelo site www.sociedadedosol.org.br.

4) Na compra de remédios verifique as farmácias que vendam medicamentos fracionados para evitar desperdício. Faça convênios em farmácias que dão descontos a aposentados, porém, nunca compre no primeiro endereço, pesquisar é importante, solicite pesquisas de preços na internet antes de ir a uma farmácia, para ter uma noção real de preços e poder negociar. Para quem têm

diabetes o conselho é procurar farmácias especializadas, redes grandes podem oferecer melhores preços e alguns medicamentos têm similares, mas compare o genérico com o principal, antes o genérico era mais barato, hoje é preciso verificar, a diferença de preços de remédio entre um local e outro chega até 675% a mais, e em outro dão desconto de 50%. Pesquise sempre!

5) Procure comprar roupas sempre no final do mês, em que os preços estão mais baratos e ainda se encontra promoções, mesmo assim, pechinche, pesquise e sempre peça desconto, não tenha vergonha, converse com o atendente a respeito. Tenha paciência.

6) Na compra de sapatos, geralmente as lojas têm produtos que saíram da moda ou pequenos encalhes com descontos de até 70%, mesmo na promoção pechinche por descontos à vista. Garimpendo é possível encontrar bons produtos.

Welinton dos Santos é economista e psicopedagogo.



Eventos

FESTA CONFRATERNIZAÇÃO

Está definida a data da nossa festa de confraternização. Abaixo os detalhes:

Data: 10 de dezembro de 2009

Horário: de 20h as 02h

Local: Chácara Chiari

Endereço: Rua Vital Brasil, 500 - Bairro Liberdade (Jaraguá).

Música: Betho Gibson.

A Chácara Chiari (que muitos já conhecem), é um local muito agradável, rodeado de árvores e com uma infraestrutura para realização de eventos de porte.

O local dispõe de vagas para estacionamento de 80 veículos, com manobristas, e terá seguranças durante todo o período da festa.

O Buffet é do próprio Chiari, e a nossa festa contará com as seguintes variedades: coquetel, com salgados de várias qualidades.

Ilha de degustação, com os seguintes "petiscos", entre outros:

- picanha defumada
- queijo tilsit com orégano

- salada de frango defumado, nozes e aipo

- mix azeitonas e cogumelos temperados

Jantar com um prato quente

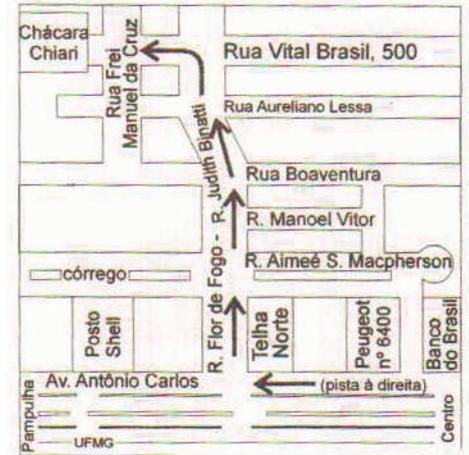
- penne rigate italiano com: fonduta de quatro queijos, creme de tomate seco com brasílico e ragu de carne.

Bombons Finos: abacaxi com coco, limão, brigadeiro, ameixa e nozes.

Cada associado terá direito de levar um convidado, pagando cada um R\$ 25,00. Convidados extras pagarão R\$ 80,00.

Os convites, pessoais e intransferí-

veis, estarão à disposição dos associados na sede da AAPCEU até 30 de novembro (segunda-feira).



UBATÃ THERMAS

Foram ótimos os dias de alegria e muito sol, em Uberaba, no Ubatã Thermas. No período de 04 a 08 de outubro de 2009, 22 de nossos associados se divertiram e confraternizaram a beira da piscina e do bar molhado.



Culinária

BOLINHOS DE SOBRA

Bolinhos nos fazem lembrar momentos descontraídos e um bom bate-papo com os amigos no bar ou em casa. Ainda são uma ótima alternativa para o que sobra dos almoços.

Verduras, arroz, batata, mandioca, milho, pedaços de queijo e carnes se transformam em verdadeiras maravilhas no formato redondo. Uma ótima opção para o dia-a-dia, pois podem ser feitos com tudo que temos em casa: farinha, leite, ovo, sal e óleo.

Mesmo sendo preparados a partir das sobras, os bolinhos podem ganhar um toque de sofisticação. Para os de arroz, a boa pedida é acrescentar ervas finas e pães ralados. O segredo tam-

bém está na hora de fritá-los. Óleo frio encharca. Quente demais faz com que ele escureça rápido, além de ficar cru por dentro. O ideal é fritar aos poucos em panela de fundo grosso.

Ingredientes:

- 1 ½ xícara(s) (chá) de arroz cozido(s)
- 3 unidade(s) de gema de ovo
- 50 gr de pães ralados(s)
- 50 gr de mussarela picada(s)

Preparo:

- 1º Passo - Começando a receita: passe o arroz no processador ou liquidificador para que ele fique bem miudinho.
- 2º Passo - Para ficar no ponto certo:

acrescente as gemas e o queijo ralado. Misture bem.

3º Passo - O formato: faça bolinhos com a aparência de croquetes.

4º Passo - O recheio: coloque pedacinhos de mussarela no meio dos bolinhos. Aperte bem para que fiquem firmes.

5º Passo - Para fritar: frite em óleo quente abundante, até que fiquem dourados e crocantes. Dica: frite poucos bolinhos de cada vez. Acredite, é mais fácil de controlar. Para que eles fiquem bem sequinhos, coloque uma folha de papel toalha num prato e retire-os da frigideira e deixe-os por alguns momentos. Sirva quente.

Exercícios cerebrais feitos de maneira rotineira apresentam efeitos muito positivos. Semelhante ao que ocorre com exercícios musculares realizados para se manter a forma física, a atividade cerebral também deve ser realizada com frequência, sempre procurando-se estimular nossos principais sentidos: olfato, gosto, tacto, visão e audição, bem como nossa memória e inteligência. Esse tipo de exercício pode ser denominado "Fitness" Cerebral.

O declínio de nossas funções men-

tais, que ocorre com a idade, se deve em grande parte à falta de atividade mental que com frequência segue paralelamente ao envelhecimento. Vários trabalhos científicos realizados em diversos países demonstram claramente que o declínio mental que ocorre com a idade pode ser evitado.

O conceito de que a função faz o órgão aplica-se tanto ao "fitness" muscular quanto ao "fitness" cerebral. Devemos identificar nossas diversas habilidades mentais e exercitá-las, sempre

com regularidade. Devemos estimular nossas percepções, nossa memória (recente e antiga), noções espaciais, habilidades lógicas e verbais, etc.

Os exercícios cerebrais nada mais são do que estímulos às funções cerebrais que podem estar decadentes devido à idade e que já foram ativas no passado. A ativação deve ser feita diariamente, durante as atividades normais, como o caminhar, durante as refeições ou mesmo durante as compras.

Leia mais: saudevidaonline.com.br

Seu Direito

TESTAMENTOS

Urdan Furtado

Sempre que alguém deseja algo, para ser atendido é necessário externá-lo. E assim se pede a mão da mulher amada em casamento. É assim que se contrata. É assim que se dão ordens.

“Seu desejo é uma ordem”. Quantas vezes ouvimos esta expressão? Mas nem sempre os desejos podem ser cumpridos. Por vezes, faltam-lhes requisitos legais.

Do ponto de vista social, e do ponto de vista de meros favores, as manifestações de vontade não são formais. Entretanto, manifestações de vontade, especialmente as últimas vontades, exigem obediência a certos requisitos legais.

Assim é o caso de Testamentos. Testamento é a manifestação de última vontade para que seja cumprida em razão da morte do testador. Normalmente é a declaração para distribuição de bens patrimoniais às pessoas e/ou entidades. Há vários tipos de testamentos. Todos os Testamentos têm requisitos legais, que sem a sua observância, serão considerados nulos. As últimas vontades não poderão ser cumpridas, se faltarem, por exemplo: testemunhas.

Testamento Público – É feito pelo testador, registrado em livro pelo tabelião.

Deve ser lido pelo tabelião na presença das testemunhas. Tem que ser assinado por duas testemunhas, o Testador e o Tabelião. Como é documento público, qualquer pessoa pode ter acesso ao testamento. Tem que ser feito em língua portuguesa, para que todos possam saber e entender o que está escrito.

Testamento Cerrado – É escrito pelo testador ou por pessoa a seu pedido, mas tem que ser assinado pelo testador. É entregue ao tabelião na presença de duas testemunhas declarando ser seu testamento e que deseja ser aprovado. Exige um procedimento especial no Cartório de modos a se resguardar a integridade do sigilo, como por exemplo: Ser “costurado” pelo tabelião, lacrado, selado e registrado em livro notificando que foi entregue naquela data e com as testemunhas que assinarão o Instrumento de aprovação do Testamento. Por uma questão de costume, o Tabelião deixa cair gotas de cera sobre a linha que costurou o testamento, e que funcionará como lacre ao testamento. Como é sigiloso, só o Testador conhece o seu teor, e normalmente, é o testador que o guarda. Por esta razão, muitas vezes, após a morte do testador não se encon-

tra o testamento, e assim não há como satisfazer os desejos de última vontade do testador.

Depois de morto o testador, o testamento deve ser entregue ao Juiz para verificar se está intacto, sob pena de se tornar nulo, caso tenha sido violado. Aberto o testamento, e cumprida as formalidades processuais, o juiz mandará que se cumpra o testamento.

Testamento Particular – Pode ser escrito pelo próprio testador e em seu idioma natal. Neste caso as três testemunhas necessárias, têm que entender o que está escrito. Não precisa de Tabelião. Bastam testemunhas para comprovar o desejo do Testador. Assim, quando o testador morrer, deve ser publicado em Juízo o testamento, requerida a presença das pessoas que por direito seriam os sucessores e as testemunhas, para se formalizar as últimas vontades do testador.

De maneira geral, não basta “escrever” as últimas vontades. Para que sejam cumpridas, deve-se cuidar dos requisitos legais. Assim, ainda que seja vontade do proprietário dos bens, para que sejam entregues a determinada pessoa, é imprescindível que se cumpra o

que a lei determina. Não se esquecen-do, naturalmente, das limitações impos-tas também em lei à capacidade de se testar, e qual patrimônio pode ser distri-buído, sem comprometer a parte legíti-ma dos

“herdeiros”, que corresponde à metade do patrimônio do morto.

Há ainda, outros tipos de testamentos que dispõem sobre a urgência de determinar que seja feita a última vontade do testador. Há também,

situações especiais que são consideradas em Juízo, merecendo o melhor entendimento das circunstâncias que envolveram o testamento, procurando atender a última vontade do testador.

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos os falecimentos:

João Alves da Silva - 23/08/09 - Trabalhou em Ipatinga.

Sebastião Gomes da Silveira - 14/09/2009 - Trabalhou em Ipatinga.

Ewerton Maia e Souza - 03/10/09 - Trabalhou nos setores de Exportação e

contratos.

Às famílias, externamos nossos sentimentos.

NOVOS SÓCIOS

Continuamos nossa Campanha para Novos Sócios. Estamos esperando sua participação. Indique um novo sócio. Você traz mais um colega para

compartilhar conosco do ambiente saudável da nossa Associação e ainda ganha bônus de três mensalidades e uma linda camisa pólo como brinde

alusivo à Campanha.

Aproveitamos para dar as boas vindas a nova sócia:

Sueli Pereira dos Santos

SEJA UM ASSOCIADO! E DESCUBRA TODAS AS VANTAGENS QUE A AAPCEU OFERECE!

Tornando-se um membro da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, você vai ter várias oportunidades para curtir sua aposentadoria ao máximo! A AAPCEU oferece cursos, excursões, viagens maravilhosas e ótimas festas!

Isso sem falar na defesa dos interesses dos associados, programas de saúde e muito mais.

E o melhor de tudo: sempre na companhia dos amigos!

Na AAPCEU, você vai descobrir que a melhor idade pode ser ainda melhor!



Expediente

O Informe AAPCEU é uma publicação da mesma, editado pela Alternativa Laranja Comunicação AAPCEU - PRESIDENTE Fernando Rocha DIRETOR SECRETÁRIO Concesso da Silveira Caldas DIRETOR DE COMUNICAÇÃO Aloísio Falco DIRETOR SOCIAL Tarcísio Pinheiro Costa ALTERNATIVA LARANJA COMUNICAÇÃO - DIRETOR Anderson Brasil INFORME AAPCEU - REPORTAGENS Daniela Santos / Monica Santos FOTOS Monica Santos / SXC / Arquivo Pessoal DIAGRAMAÇÃO Pejota COLABORAÇÃO Nária TIRAGEM 1200 exemplares IMPRESSÃO Big Editora Gráfica ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS Av. Amazonas, 298 - S1401 - Centro/BH - 31 3271.6049 - www.aapceu.com.br - aapceu@aapceu.com.br / ALTERNATIVA LARANJA R. Francisco Bicalho, 919 - S101 - PE/BH - 31 4138.0158.