



## MARCELO DE BARROS – OS NOVOS SABORES, TEXTURAS E AROMAS DA APOSENTADORIA

Ainda trabalhando na Usiminas, Marcelo de Barros começou a se dedicar, nos fins de semana, a fazer churrasco e macarrão na chapa. Com a aposentadoria, o hobby virou ofício e, hoje, ele conta diversos clientes que conquistou com seu talento, competência e profissionalismo na área. Pág. 3.



Marcelo: com a mão na massa...



e com os parceiros – a filha Nathália e o amigo Marconi.



Imagens de Barcelona e do Reichstag, em Berlim, duas das cidades a serem visitadas nas excursões.

### Viagens

Para a turma do pé na estrada, um lembrete: é tempo de fazer contato com a agência que está organizando, juntamente com a AAPCEU, a excursão – Grupos Arte Y vida – Capitais Imperiais, visitando Praga, Viena, Bratislava, Budapeste, Wadowice, Cracóvia, Auschwitz, Czestochowa, Lotz, Berlim e Hamburgo – e a excursão Portugal/Espanha, visitando Lisboa/Fátima/Coimbra/Porto/Braga/Santiago de Compostela/Salamanca/ Ávila/Escorial/Madri/Zaragoza e Barcelona, todas em maio/2012.

Informações e reservas:

Daura de Caux Alvarenga/ (31) 3261-7410 / 9976-3281.

e-mail: [dacaux.bhz@terra.com.br](mailto:dacaux.bhz@terra.com.br)

▪ AAPCEU REAJUSTA  
MENSALIDADES – PÁG. 4

▪ SUPLEMENTAÇÕES DA  
CAIXA/2012 – PÁG. 4

▪ TABELA DE PAGAMENTO  
DE BENEFÍCIO DO  
INSS/2012 PÁG. 5

▪ SEU DIREITO – VIVER MAIS  
E MELHOR – PÁG.6

Ano novo, vida nova! Isso é o que nos prometemos a cada 1° de janeiro e, na realidade, pouco cumprimos, seja por fatores alheios à nossa vontade, seja por acomodação ou preguiça mesmo. Mas, o importante é não perder de vista o que diz a jornalista e escritora Rosana Braga: "O melhor ano de nossas vidas precisa ser aquele que estamos vivendo. Afinal, aprendemos com o anterior e a tendência é que possamos experimentar mais acertos e mais felicidade."

É este o compromisso da AAPCEU para este ano: superar-se, investir em ações e programas que proporcionem, cada vez mais, satisfação e benefícios a seus associados. As próximas edições vão mostrar o que a Associação planeja para 2012. Fiquem de olho!

Para rematar, degustemos, todos, com Drummond, o tempero e sabedoria de sua receita de Ano Novo.

### Receita de ano novo

Carlos Drummond de Andrade

Para você ganhar belíssimo Ano Novo  
cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,  
Ano Novo sem comparação com todo o tempo  
já vivido (mal vivido talvez ou sem sentido)  
para você ganhar um ano não apenas  
pintado de novo, remendado às carreiras,  
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser;  
novo até no coração das coisas menos  
percebidas (a começar pelo seu interior)  
novo, espontâneo, que de tão perfeito  
nem se nota, mas com ele se come,  
se passeia, se ama, se compreende,  
se trabalha, você não precisa beber  
champanha ou qualquer outra birita,  
não precisa expedir nem receber  
mensagens (planta recebe mensagens?  
passa telegramas?)

Não precisa fazer lista de boas  
intenções para arquivá-las na gaveta.  
Não precisa chorar arrependido  
pelas besteiras consumidas  
nem parvamente acreditar  
que por decreto de esperança  
a partir de janeiro as coisas mudem  
e seja tudo claridade, recompensa,  
justiça entre os homens e as nações,  
liberdade com cheiro e gosto de pão  
matinal, direitos respeitados, começando  
pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo  
que mereça este nome,  
você, meu caro, tem de merecê-lo,  
tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil,  
mas tente, experimente, consciente.  
É dentro de você que o Ano Novo  
cochila e espera desde sempre.

### Novos Sócios

João Hilário de Ávila Valgas – Trabalhou em Orçamento (Ipatinga) e Contratos, na sede.

Sebastião Benedito Araújo Silveira – Trabalhou como gerente da área de novos negócios do Usisaúde.

Suely Pereira Viana – Trabalhou na gerência de Operações Financeiras.

Vilma Maria Braga de Oliveira – Pensionista de José Vilson Mendes de Oliveira.

### Curtas

Interessados em adquirir imóveis podem fazer contato com nosso associado, Pedro Eugênio, que está atuando numa imobiliária da capital, parceira das construtoras. O telefone do Pedro é: (31) 8705-7615.

#### Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa de Empregados da Usiminas  
Av. Amazonas, 298- Sala1401 - 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  
Arminda Soares  
Diretora de Comunicação  
Elaine Rosali da Conceição

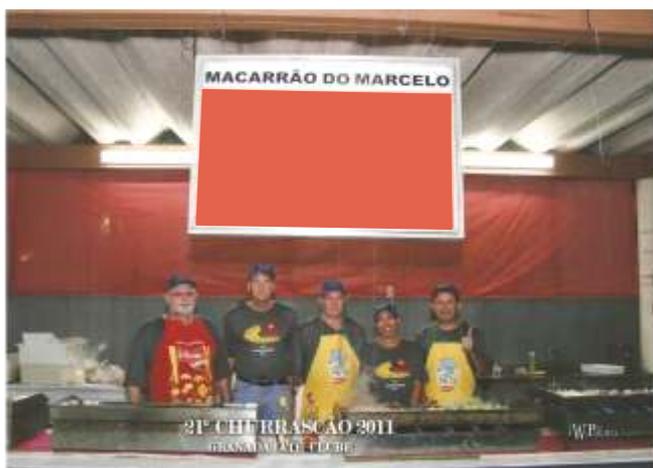
Jornalista Responsável  
Margareth Pettersen : MG02940JP  
Fotografia: Marcelo de Barros; Divulgação  
Granada late Clube/ Juliana Sabino  
Colaboração: Nária Soares

Diagramação, composição e arte  
Lucilaine Silva  
Tiragem: 1200 exemplares -  
Impressão: Big Editora Gráfica – Circulação:  
Distribuição Gratuita

## Marcelo de Barros : o gourmet do churrasco e do macarrão na chapa

“Fui uma pessoa privilegiada pela sorte, podendo exercer a profissão escolhida em uma empresa que me deu todas as condições de trabalho e realização profissional.”

Assim se define Marcelo de Barros, 57 anos, nascido em São Paulo, mas criado e formatado mineiro desde os quatro anos de idade, quando se mudou para Belo Horizonte. Casado, com uma filha de 25 anos, sem netos, ele adicionou novos temperos à aposentadoria: especializou-se em churrasco e macarrão na chapa, fazendo do hobby uma atividade produtiva, história que conta mais abaixo.



Ele informa que sempre trabalhou na Divisão de Contabilidade da Usiminas, em Belo Horizonte, de 10/06/1976 a 19/07/2006, no cargo de analista contábil financeiro. Lembranças da Usiminas, diz que são as melhores possíveis. A começar pelos amigos, “que foram todos os colegas de trabalho, sempre muito solidários” - destaque para Clécio Gonçalves e Algemiro Godinho Pimenta “que me admitiram e ensinaram como trabalhar na Usiminas.” Sem esquecer do doutor João Lucas Ferraz Dungas e Antonio Geraldo V. Moraes, “chefes e amigos que me valorizaram muito”; Eretiano F. Almeida Filho e Marconi Trindade Gonçalves, amigos, quase irmãos, com quem até hoje tem bom relacionamento e convivência, “sendo o Marconi meu parceiro e sócio nos grandes eventos de churrasco.”

Na AEU, exerceu os cargos de diretor administrativo e de esportes nas gestões de Tarcisio Pinheiro Costa, Agenor Fatureto, Luiz Alberto Noronha e do vice-presidente Antonio Geraldo de Melo, seu grande companheiro de várias atividades sociais, aos quais agradece “pela confiança e oportunidade de mostrar meu trabalho nestas áreas.”

Associado da AAPCEU desde quando se aposentou, em 19 de julho/2006, Marcelo salienta sua participação em eventos, como as festas de aniversário e de final de ano da Associação, “quando a data não coincide com meus trabalhos”. Gentil, destaca o trabalho dos diretores e funcionários da Associação: “são muito eficientes, criativos e pacientes no atendimento às nossas necessidades do dia a dia.”

### Aposentadoria: churrasco e companhia

Já perto de completar/comemorar seis anos de aposentadoria, Marcelo diz desfrutar de boa saúde, embora considere que sua qualidade de vida seja prejudicada pelo excesso de peso. Para contrabalançar, ele se dedica à prática de caminhadas “minha única atividade física”. Também, sempre que pode, faz uma viagem.

Recado para quem vai se aposentar  
Acostumar-se a não ter horários, fazer sempre atividades físicas, arrumar uma forma de ganhar dinheiro, não se endividar, pois salário de aposentado tem apenas uma correção anual, abaixo do salário mínimo, definida pelo governo”.

Além disso, intensificou suas atividades culinárias. Ele é quem conta como se deu sua “profissionalização” no ramo:

“Em meados de 1996, mesmo trabalhando na Usiminas, tendo como parceiro o Marconi e mais dois amigos, Gegê e Neilson, iniciei esta atividade, fazendo churrascos e macarrão na chapa em clubes, sítios, casas e até em outras cidades, somente nos fins de semana. Após a aposentadoria, especializei-me na área de churrascos, passei por treinamentos e cursos no Senai. O negócio cresceu rápido e sempre tinha eventos, também, durante a semana. Esta atividade tem de ser exercida por pessoas que gostem de fazer churrascos e outros complementos da área, o público é muito exigente e o ganho financeiro é pequeno em relação ao trabalho que se realiza. Com o passar do tempo, meus parceiros migraram para outras profissões e, hoje, continuo fazendo churrascos para grupos pequenos, entre 50 e 120 pessoas. No Granada Late Clube, por exemplo, participo da preparação e realização do churrascão, festa junina e eventos da área de churrascos.”

Interessados em conferir o tempero do Marcelo, podem contatá-lo pelos telefones: (31) 3497-6098 e 9801-6098.

E bom apetite!

### Dicas para um bom churrasco:

- 1 – Começa com os utensílios que vai usar: tábuas, facas, garfos, vasilhas, espetos, grelhas e, principalmente, a churrasqueira.
- 2 – Comprar carnes frescas e de boa qualidade, evitar congeladas, com pouca gordura, no máximo, um dedo de espessura.
- 3 – Usar carvão de eucalipto. Coloque a carne na churrasqueira quando a brasa estiver bem vermelha, fogo bem formado e estabilizado, sem fumaça.
- 4 – Carnes vermelhas: tempere na hora de assar com sal grosso; frango e porco tempero à base de sal e alho, sempre com um dia de antecedência.
- 5 – Não fure as carnes quando estiverem assando, ficam ressecadas.
- 6 – Em hipótese alguma jogue água na churrasqueira quando estiver assando as carnes; se der labareda, troque a carne de lugar.
- 7 – Após assada, a carne deve ser servida imediatamente.

## Mensalidades da AAPCEU

A partir de janeiro, o novo salário mínimo passou de R\$545,00 para R\$622,00, ou seja, um reajuste de 14,12%. Entretanto, para quem recebe do INSS valores acima de R\$ 545,00, o reajuste foi de 6,08%.

Considerando isto, o Conselho Deliberativo da AAPCEU autorizou a diretoria a rever o valor da mensalidade, face à realidade atual. Assim, objetivando uma coerência maior com os reajustes de nossas suplementações aplicados pela Caixa dos Empregados da Usiminas, que são feitos pelo INPC, a diretoria aprovou um reajuste de 6,08% nas mensalidades da AAPCEU, a vigorar a partir de janeiro deste ano.

**Tabela de mensalidades a partir de 1º/01/2012**

Suplementação recebida da Caixa da Usiminas (valor bruto)	Valor mensal
De 0 a 3 SM	R\$ 12,00
De 3 a 7 SM	R\$ 18,00
De 7 a 10 SM	R\$ 24,00
De 10 a 20 SM	R\$ 28,00
Acima de 20 SM	R\$ 35,99

## Calendário de Pagamentos das Suplementações da Caixa - 2012

Ano 2012	Pagamento quinzenal		Pagamento final do mês	
	Data	Dia da semana	Data	Dia da semana
Janeiro	16	Segunda - feira	31	Terça - feira
Fevereiro	15	Quarta - feira	29	Quarta - feira
Março	15	Quinta - feira	30	Sexta - feira
Abril	16	Segunda - feira	30	Segunda - feira
Maio	15	Terça - feira	31	Quinta - feira
Junho	15	Sexta - feira	29	Sexta - feira
Julho	16	Segunda - feira	31	Terça - feira
Agosto	15	Quarta - feira	31	Sexta - feira
Setembro	17	Segunda - feira	28	Sexta - feira
Outubro	15	Segunda - feira	31	Quarta - feira
Novembro	16	Sexta - feira	30	Sexta - feira
Dezembro	17	Segunda - feira	27	Quinta - feira

## Décimo Terceiro

Abono Anual				
1ª parcela			30/11	Sexta - feira
2ª parcela	17/12	Segunda - feira		

## Avisos - Expediente no Carnaval



Em função do feriado de carnaval, a AAPCEU terá expediente normal na sexta feira, dia 17 de fevereiro, retornando às atividades no dia 23 de fevereiro de 2012, quinta feira.

## Tabela de Pagamento de Benefício do INSS 2012

Os idosos com 65 anos de idade ou mais e as pessoas portadoras de deficiência, enquadradas na Lei Orgânica da Assistência Social (Loas), também devem seguir o novo calendário. Quando houver feriado estadual ou municipal, o pagamento do benefício será feito no dia útil seguinte.

Para saber o dia de pagamento, os beneficiários devem observar o último número do seu benefício (excluindo o dígito) ou, no caso de concessões novas, o final do Número de Identificação do Trabalhador (NIT).

FINAL	PARA BENEFÍCIOS ATÉ 01 SALÁRIO MÍNIMO											
	JAN/12	FEV/12	MAR/12	ABR/12	MAI/12	JUN/12	JUL/12	AGO/12	SET/12	OUT/12	NOV/12	DEZ/12
1	25/JAN	23/FEV	26/MAR	24/ABR	25/MAI	25/JUN	25/JUL	27/AGO	24/SET	25/OUT	26/NOV	21/DEZ
2	26/JAN	24/FEV	27/MAR	25/ABR	28/MAI	26/JUN	26/JUL	28/AGO	25/SET	26/OUT	27/NOV	24/DEZ
3	27/JAN	27/FEV	28/MAR	26/ABR	29/MAI	27/JUN	27/JUL	29/AGO	26/SET	29/OUT	28/NOV	26/DEZ
4	30/JAN	28/FEV	29/MAR	27/ABR	30/MAI	28/JUN	30/JUL	30/AGO	27/SET	30/OUT	29/NOV	27/DEZ
5	31/JAN	29/FEV	30/MAR	30/ABR	31/MAI	29/JUN	31/JUL	31/AGO	28/SET	31/OUT	30/NOV	28/DEZ
6	1/FEV	1/MAR	2/ABR	2/MAI	1/JUN	2/JUL	1/AGO	3/SET	1/OUT	1/NOV	3/DEZ	2/JAN
7	2/FEV	2/MAR	3/ABR	3/MAI	4/JUN	3/JUL	2/AGO	4/SET	2/OUT	5/NOV	4/DEZ	3/JAN
8	3/FEV	5/MAR	4/ABR	4/MAI	5/JUN	4/JUL	3/AGO	5/SET	3/OUT	6/NOV	5/DEZ	4/JAN
9	6/FEV	6/MAR	5/ABR	7/MAI	6/JUN	5/JUL	6/AGO	6/SET	4/OUT	7/NOV	6/DEZ	7/JAN
0	7/FEV	7/MAR	9/ABR	8/MAI	8/JUN	6/JUL	7/AGO	10/SET	5/OUT	8/NOV	7/DEZ	8/JAN

FINAL	PARA BENEFÍCIOS ACIMA DE 01 SALÁRIO MÍNIMO											
	JAN/12	FEV/12	MAR/12	ABR/12	MAI/12	JUN/12	JUL/12	AGO/12	SET/12	OUT/12	NOV/12	DEZ/12
1 E 6	1/FEV	1/MAR	2/ABR	2/MAI	1/JUN	2/JUL	1/AGO	3/SET	1/OUT	1/NOV	3/DEZ	2/JAN
2 E 7	2/FEV	2/MAR	3/ABR	3/MAI	4/JUN	3/JUL	2/AGO	4/SET	2/OUT	5/NOV	4/DEZ	3/JAN
3 E 8	3/FEV	5/MAR	4/ABR	4/MAI	5/JUN	4/JUL	3/AGO	5/SET	3/OUT	6/NOV	5/DEZ	4/JAN
4 E 9	6/FEV	6/MAR	5/ABR	7/MAI	6/JUN	5/JUL	6/AGO	6/SET	4/OUT	7/NOV	6/DEZ	7/JAN
5 E 0	7/FEV	7/MAR	9/ABR	8/MAI	8/JUN	6/JUL	7/AGO	10/SET	5/OUT	8/NOV	7/DEZ	8/JAN

O ministério da Previdência Social divulgou em 06/01/2012 o valor do novo piso previdenciário de 622 reais pagos aos segurados do INSS. Para os benefícios com valor acima do piso, o índice de reajuste ficou em 6,08%, conforme inflação medida pelo IBGE. A portaria dos ministérios da Fazenda e Previdência Social com os índices de reajustes destes benefícios e a nova tabela de contribuição dos segurados empregado, empregado doméstico e trabalhador avulso foi publicada no Diário Oficial da União, edição de 09/01/2012. O teto da Previdência Social para 2012 é de R\$3.916,20.

O reajuste dos benefícios de até um salário mínimo atingirá 19,2 milhões de segurados e representará um impacto líquido de R\$ 14,8 bilhões nos benefícios pagos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) em 2012. Pelo menos 300 mil beneficiários que, em 2011, recebiam ligeiramente acima do mínimo, agora passarão a receber o piso previdenciário. Eles terão o reajuste superior a 6,08% e terão ganho real garantido até 2015. Já o aumento para quem ganha acima do piso previdenciário representará um impacto líquido de R\$ 7,6 bilhões.

Outras informações na página da Previdência na internet. O endereço é [www.previdencia.gov.br](http://www.previdencia.gov.br).

### Diversos

#### Cursos

A AAPCEU está formando novas turmas para cursos de inglês - níveis básico e intermediário. Interessados já podem se inscrever na sede da Associação. Mensalidade: R\$ 40,00 (2 horas/aula semanais).

## Viver mais e melhor

Mais um ano começou. Ainda que seja mera cronologia, fim de uma etapa, início de nova etapa, o “novo” ano traz sempre alguma inquietação com o futuro. Há os pessimistas que insistem em dizer que nada vai mudar e que a vida continua a mesma. Por outro lado, há os otimistas que se enchem de entusiasmo com a nova etapa que se inicia, com a expectativa de que desta vez haverá mais possibilidades de conseguir realizar os sonhos.

Cada nova oportunidade de viver deve ser comemorada com o maior vigor possível. A perspectiva de alguma melhora depende muito de como cada um conhece suas possibilidades e seus recursos.

Na condição de aposentados e pensionistas, cada um se sente certamente limitado às condições impostas pelo governo quando do estabelecimento dos índices que definem os benefícios. Muito pouco se pode fazer quanto aos índices. Pode-se, entretanto, buscar maior organização com o propósito de fortalecimento da classe de aposentados e pensionistas.

Não há melhor momento para esperar a oportunidade. Como já disse o poeta, quem sabe faz a hora. Considerando o aumento da expectativa de vida, deve-se preparar para se viver mais e melhor. Para tanto, necessário se faz preocupar-se com a saúde e com a condição financeira.

Como aposentados e pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, há um privilégio pela complementação paga aos beneficiários. Condição esta que foi preparada para usufruir desde os tempos em que cada um formou seu plano para a aposentadoria, quando ainda pertencia ao quadro de empregados da Usiminas.

Quanto à saúde, os beneficiários da Caixa contam com a atenção e o cuidado do Usisaúde, de modo a suportar no apoio logístico e financeiro para o enfrentamento dos desafios em redes hospitalares mais bem aparelhadas do país, de modo a oferecer ao assistido o melhor atendimento médico-hospitalar, sem surpresas desagradáveis também do ponto de vista financeiro.

Apesar de toda a preocupação e todo planejamento

para usufruir da aposentadoria com saúde e recurso financeiro, imprevistos ocorrem e podem extrapolar a capacidade de planejamento e, principalmente, a capacidade financeira.

Daí, a razão da união e forte representação como aposentados e pensionistas para adequação aos novos desafios, em razão da longevidade que se oferece e dos custos de manutenção para esse enfrentamento. Neste ponto, é importantíssima a estreita relação com a AAPCEU. Um aposentado ou pensionista individualmente não é capaz de modificar o atendimento dispensado por quaisquer dos órgãos aos seus interesses. Mas, através da Associação dos Aposentados e Pensionistas, é possível a condução dessa aspiração aos órgãos que os atendem, com a consequente discussão e a esperada modificação de determinados procedimentos, com vistas à melhoria do atendimento.

Quando é necessário atendimento em hospitais da rede conveniada ao plano de saúde, deve-se fazer constantemente uma avaliação do atendimento que estão disponibilizando. Sempre que a expectativa for frustrada, deve-se levar ao conhecimento do Plano de Saúde, bem como levar a reivindicação de melhoria à AAPCEU.

Recentemente, por parte da Caixa dos Empregados da Usiminas, houve uma explanação sobre a administração dos Recursos Financeiros, como garantia da estabilidade do patrimônio administrado pela Caixa. Foi claramente demonstrado pela Diretoria da Caixa o nível de confiança e segurança das reservas dos planos e, por conseguinte, da manutenção dos benefícios, atendendo plenamente o anseio dos aposentados e pensionistas.

A iniciativa do encontro foi resultado de solicitação da Diretoria da AAPCEU, que teve a devida receptividade pela Caixa dos Empregados da Usiminas.

No mesmo sentido de orientar e esclarecer aos aposentados e pensionistas quanto aos seus direitos e atualizações de procedimentos, novas frentes de trabalhos estão sendo desenvolvidas, com a mais efetiva participação dos aposentados e pensionistas.



A AAPCEU é você quem faz

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