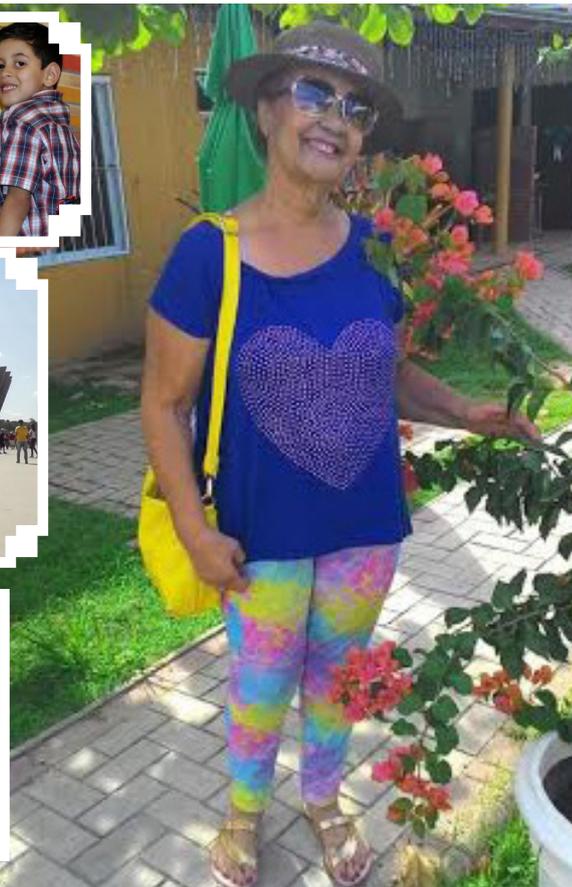


LEILA RICARDO TORRES LOPES: CHEGANDO AOS 80 CELEBRANDO A VIDA

Alegre, disposta a passear e viajar em todas as oportunidades que se apresentem, Leila Ricardo extrai da vida o melhor possível. Animada, dinâmica, ela nos mostra como chegar aos 80 anos, que comemora em 2016, extraindo do cotidiano e da convivência com a família e amigos, motivos para acordar com brilho nos olhos e um sorriso no rosto. Vamos saber mais no **Estilo de Vida**, pág.3. E viva a Leila!



Leila, filhos e netos

Quem canta...

Dentro das comemorações dos seus 30 anos, em 2016, a AAPPU está convidando violeiros, cantadores, seresteiros, contadores de "causos" e outros artistas a se reunirem numa noite festiva na AEU, em dia da semana a ser definido. Além de descontrair, reunir amigos, será uma oportunidade para conhecermos os vários talentos "escondidos" da Associação. Se a ideia pegar, vai se tornar um evento periódico. Interessados podem contatar a Secretaria da Associação pelo telefone, e-mail etc e se inscreverem.

DIVERSOS: ASSEMBLEIA ELEGE NOVOS CONSELHEIROS – PÁG. 3

ESPECIAL: 29 ANOS DA AAPPU – PÁG. 5

SEU DIREITO: CUSTO DE VIDA X SAÚDE – PÁG. 6

CUIDADOS DE INVERNO – A ETIQUETA DA TOSSE

Com o inverno, que começa às 13h38 do dia 21 de junho e termina dia 23 de setembro, é preciso redobrar os cuidados com a saúde. É o período em que cresce a incidência de doenças respiratórias como a gripe, pneumonia, asma, faringite, alergias, bronquite, sinusite etc, e muitas doenças que comprometem o aparelho respiratório são transmitidas por meio de secreções liberadas pela pessoa infectada ao tossir, espirrar ou falar. Como orienta a Secretaria de Saúde do Estado (SES), o melhor é a prevenção, e um dos meios mais eficazes para isso é vacinação, que ocorre todos os anos na rede pública (a de 2015 terminou no princípio de junho).

Vejam o que ensina a coordenadora estadual de Doenças e Agravos Transmissíveis da SES-MG, Janaína Fonseca: “Apesar de ser uma forma eficaz de eliminar secreções, a tosse é um dos caminhos de transmissão entre as pessoas. Além da gripe, várias outras doenças de transmissão respiratória, causadas por todos os tipos de vírus, bactérias e fungos, podem ser transmitidas por meio da tosse ou espirro. O ideal é cobrir a boca com a parte interna do braço quando for tossir ou espirrar. Esta atitude, conhecida como a etiqueta da tosse, evita a contaminação das mãos, que é um dos principais veículos propagadores de doenças, especialmente da gripe”, explica. Ela recomenda, ainda, o uso de lenço descartável, a lavagem frequente das mãos com água e sabão, principalmente após tossir ou espirrar.

Outros cuidados: “Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal; evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas; manter a janela do ônibus sempre aberta, mesmo em dias mais frios; nunca usar medicamentos sem orientação médica e, em caso de suspeita de gripe, procurar seu médico ou a unidade de saúde mais próxima”. Mais informações no site da SES: www.saude.mg.gov.br/cievsmg/stories.

Junho nos traz também a comemoração do **Dia Mundial do Doador de Sangue (14)**: vale lembrar que pessoas que já tiverem doado pelo menos uma vez antes dos 60 anos poderão doar sangue até a idade de 69 anos. Principalmente nesse tempo de inverno, o número de doações cai e é fundamental que aqueles que tenham boas condições de saúde pratiquem esse ato de solidariedade. Interessados podem acessar o site: www.hemominas.mg.gov.br ou ligar para **155 opção 8** (ligação gratuita) para agendar sua doação. Entre tantas outras celebrações do mês temos ainda o Dia Mundial do Meio Ambiente (5) e o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa (15).

E muita saúde para curtir o **Dia dos Namorados (12)**, dançar quadrilha e se deliciar com as canjicas, caldos, pamonhas, arroz doce, broa de fubá, pés de moleque e outras gostosuras dos festejos de **Santo Antônio (13)**, **São João (24)**, **São Pedro e São Paulo (29)**.

Boa leitura!

Curtas

A presidente da AAPPU, Maria Ignez Gerken de Sousa, participou, em Ipatinga (7/05), das comemorações dos 50 anos do Hospital Márcio Cunha (HMC), que é referência em saúde para quase um milhão de habitantes da região Leste de Minas. O evento, realizado no Teatro do Centro Cultural Usiminas, reuniu colaboradores da Fundação São Francisco Xavier (FSFX), que administra o hospital, familiares, clientes e parceiros importantes nas últimas décadas, como a Usiminas, o poder público e a comunidade. Quatorze pessoas foram homenageadas com placas comemorativas, entre elas, Elvira Cunha, esposa do construtor do local, o engenheiro Márcio Cunha.

Fonte: http://www.diariopopularmg.com.br/vis_noticia.aspx?id=10934



Da esq. para direita Romel Erwin de Souza (presidente Usiminas), vereador Roberto Carlos, Maria Ignez e Luiz Márcio Araújo Ramos (diretor executivo FSFX)

Novo Sócio

Aloísio Campos – Conhecido pelos colegas de futebol como “Aranha”, trabalhou no Orçamento e na Engenharia em Belo Horizonte.

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

Arminda Soares

Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

Jornalista Responsável

Margareth Pettersen - MG02940

Fotografias

Leila Ricardo Lopes / Olhar Fotografia / Maria

Ignez G. de Sousa

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

LEILA RICARDO TORRES LOPES: TRABALHO E VIDA COMO FONTES DE ALEGRIA

Natural de Belo Horizonte e viúva há sete anos de Geraldo Torres Lopes, Leila trabalhou na Usiminas por 30 anos, aposentando-se em 1991. Às vésperas de comemorar 80 anos – em 2016 – ela esbanja dinamismo, animação e alegria, principalmente ao falar de seu “time”, representado pelo núcleo familiar. “Sou mãe de quatro filhos: o engenheiro Leonardo (casado com Simone, que lhe deram a neta Isadora, de 8 anos); Jussara, que mora em Itapema (Santa Catarina), trabalha com esporte escolar e é mãe de Rafael e Lucas; Soraya, podóloga e mãe de Luana; Marcelo, o filho mais novo, casado com Ionah, residentes em Goiânia e que também me deram outros dois netos - Bernardo, de 7 anos, e Olivia, de 3. Além dos meus filhos, tenho uma irmã, Lizanir, que com seu marido (Eduardo) e a filha Liziane estão sempre presentes. Esse é o meu time, que só me traz felicidade e prazer de viver”.

De seu percurso na Usiminas, ela lembra que começou no setor financeiro, depois foi para o departamento de vendas e nos últimos 15 anos atuou na Auditoria, onde se aposentou. “Tenho várias lembranças e alegrias - uma delas é a de ter participado do Coral;



A filha Jussara e os netos Rafael e Lucas

tenho saudades de colegas de trabalho, principalmente os da Auditoria que se tornaram para mim quase irmãs. Lembro também que, aos domingos, levava minha família ao clube, em Vespasiano (antiga sede); a família foi crescendo, estudando, formando e casando. Alguns de meus filhos ainda são sócios do clube AEU, na nova sede na Pamulha, e levam suas famílias para se divertirem”, conta Leila.

Com o pé na estrada

Findo o tempo de trabalho, de pernas pro ar, nada melhor do que aproveitar para correr mundo, divertir-se: “Depois que me aposentei, tive tempo para viajar, aproveitando para visitar minha filha e meus dois netos em Santa Catarina; lá, vou à praia, que é maravilhosa. Vou também a Goiânia para visitar meu filho e outros dois netos; gosto muito da cidade, que é bonita, atrativa, e isso me distrai bastante. Além de viajar, gosto de participar das recepções que a Associação oferece; nelas encontro ex-colegas e amigos aposentados. Enfim, gosto muito de passear no shopping com a minha filha e minha neta que moram comigo”, diz ela.

Sobre a AAPPU, Leila destaca: “A Associação representa muito para mim; ela nos proporciona tudo que um aposentado precisa - como assistência médica e hospitalar, recreações para todas as idades, inclusive no clube da AEU e na academia. Sinto-me orgulhosa de ter compartilhado grande parte da minha vida com essa empresa e, assim, ter recebido de volta benefícios que me ajudaram a criar meus filhos e formar uma família do bem”.

Receita de aposentadoria

Eu recomendo cuidar da saúde, da alimentação e do corpo, como ensinam os cursos e projetos da Associação que nos são oferecidos anualmente. Afinal, para uma aposentadoria com qualidade basta você curtir, aproveitar o máximo de momentos com a família e amigos e viver!

Diversos

Assembleia Geral Ordinária aprova prestação de contas e elege novos conselheiros

Realizada no dia 29 de abril de 2015, na sede da Associação (Av. Amazonas), a 29ª Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas deliberou sobre as seguintes questões: prestação de contas da Administração referente ao exercício encerrado em 31.12.2014, e balanço contábil; previsão orçamentária para 2015; eleição dos novos membros do Conselho Fiscal para o biênio maio/2015 a abril/2017 e outros assuntos de interesse geral.

A convite do presidente do Conselho Deliberativo, Ildeu do Couto Balbino, Maria Ignez Gerken de Sousa presidiu a Assembleia, secretariada por Aloísio Falco. Apresentados pelo diretor-secretário, Concesso da Silveira Caldas, o balanço contábil, o relatório das atividades administrativas e financeiras da Diretoria, referente ao exercício de 2014, bem como a Previsão Orçamentária de Receita e Despesa para 2015 foram aprovados por unanimidade.

Também aprovados por aclamação e unanimidade os novos componentes do Conselho Fiscal da Associação. São eles: **efetivos** – Antônio Lúcio Pinheiro, Francisco Antônio Neves Nogueira e José Acílio Gouveia Silveira; **suplentes** – Waldívio Francisco de Lourdes Mazzeo, Sueli Pereira dos Santos e João Honório de Magalhães Gomes.

Por solicitação de Ildeu Balbino, aprovados também votos de louvor para a presidente da AAPPU, **Maria Ignez Gerken de Sousa; Adseu Álvares de Andrade** (gerente de planos de Saúde da FSFX) e **Romel Erwin de Souza** (presidente da Usiminas), pela criação do Usifamília, um Programa de Atenção Primária com foco na prevenção de doenças e promoção da saúde dos beneficiários da Usisaúde. Ainda destacada a participação e desempenho da AAPPU nas deliberações referentes ao Seguro de Vida em Grupo dos Aposentados da Usiminas junto à Estipulante Usiminas e Seguradora Bradesco.

NOITE DAS MÃES

O Salão Social da AEU foi pequeno para tanta gente bonita e feliz. Todas as faixas etárias estavam ali representadas. Nossos associados, seus amigos e familiares ocuparam cada pedacinho do nosso chão com seu respeito, cantos e encantos, além de muita descontração e sorrisos largos. Para agradecer a presença e a participação de todos, alguns dos parceiros da Associação apoiaram o evento disponibilizando alguns “mimos” para sorteio entre os presentes.



Hebert Rodrigo recebeu brinde da **Forlan**



Celso Antônio recebeu brinde das Dras. Heloisa Helena S. Moreira e Ticiania Dias Vilela



Mariza Agostina recebeu brinde da **Kia Brisa**



Wandelene Sighoretti recebeu brinde da **Polimig**



Sofia Caetano – brinde do **PET Hotel Pampulha**

Outros premiados: Valéria Paiva (**Allia Hotels – Bristol Hotels**), Wanda Vieira – David de Brito e Cassionira Alves (**Forlan**).

Acompanhe, através dos clics do nosso amigo e parceiro Humberto Guimarães (Olhar Fotografia), alguns momentos dessa grande noite.



LOCAÇÃO DE ESPAÇO PARA EVENTOS

Acesse o site da Associação – www.aeu.com.br – e encontre o melhor e mais charmoso espaço para a realização da festa de formatura do(a) seu(sua) filho(a) ou neto(a), aniversário de 15 anos, bodas, casamento ou um encontro descontraído com os amigos. Conheça o **Salão Social** e o **Espaço Belvedere**. A AEU garante o mobiliário, o estacionamento e a segurança. Aproveite e faça **contato: (31) 3499-9100 - de 2ª a 5ª feira, de 12h às 16h e de 16h30 às 21h.**

Eventos

Baixa temporada em Buenos Aires

Mais uma ótima sugestão pra quem gosta de correr mundo: conhecer Buenos Aires, a capital da Argentina. Vejam as condições:

Saídas: quartas-feiras de agosto, setembro, outubro, novembro, 02 e 09 Dezembro /2015.

Pacote: passagem aérea saindo de Confins; 4 noites de hospedagem com café da manhã; transfer aeroporto / hotel/ aeroporto; City tour; seguro viagem

Voo previsto (Cia. aérea TAM):

Ida: 05:40-----16:00 / Volta: 15:45-----23:49

Valor por pessoa em apartamento duplo:

Valor Normal do roteiro: R\$ 2000,00 + taxa de embarque

Valor cliente Geraes: R\$ 1733,00 + taxa de embarque

Valor para ASSOCIADOS - AAPPU E AEU: R\$ 1650,00 + taxa de embarque

Forma de pagamento: entrada + 09 parcelas no cheque ou cartão de crédito.

Informações:

Rua Padre Demerval, 368, Coração Eucarístico, Belo Horizonte – MG / Tel.: (31) 3309-9885

Site: geraesviagens.com.br / e-mail: coreu@geraesviagens.com.br



29 ANOS DA AAPPU: Festa de confraternização 2015 – O que fica

Armanda Soares *

Antes de tudo, agradecemos a todos os associados que compareceram a esse momento de confraternização que, a cada ano, se torna mais prazeroso e gostoso de participar. Como é bom viver instantes tão agradáveis, com pessoas especiais. Uma festa nada mais é do que o encontro de pessoas afins que, assim, podem resgatar lembranças, reavivar afetos, amizades, compartilhar alegria e já se projetar para outros tempos futuros. O saldo do encontro, não se pode negar, foi maravilhoso: transcorreu com muita harmonia, salão repleto de pessoas alegres, bonitas e com espírito renovado pela oportunidade do reencontro que, como dissemos na edição anterior, foi preparado com o coração. E claro que nosso objetivo e desejo maior é que, a cada ano, mais pessoas compareçam, é reunir cada vez mais os associados, a “família Usiminas”.

Como prós e contras fazem parte da dinâmica da vida – só assim se mantém o equilíbrio, é a lei da física –, nos encontros da AAPPU não poderia ser diferente. Algumas questões nos inquietam e, por isso, juntos, podemos minimizar as nossas falhas com relação às programações, não só nas festas, bem como nas viagens e demais atividades oferecidas.

Vamos relatar o que vem acontecendo e contamos com a compreensão e colaboração de todos os associados para que possamos resolver alguns senões, o que não será difícil. É do conhecimento de todos que a Associação atualmente, mais do que nunca, se mantém apenas com a mensalidade paga por cada um de nós e que é aplicada, rendendo pequenos dividendos. Também não é desconhecido que essa festa, inteiramente gratuita para todos os associados e seus acompanhantes, é concebida para um número X de pessoas que devem apanhar os seus convites em uma data previamente estabelecida, com a necessária antecedência, de acordo com o planejamento da Associação e de seus fornecedores. Com base nessa adesão é que são efetuadas as contratações de buffet, decoração, banda, bebidas, aluguel de salão etc.

Os fornecedores normalmente cotam mais de uma festa no dia, o que torna difícil, em momentos muito próximos à realização do evento, conseguir alterar, de última hora, o fornecimento para mais pessoas. E o que é mais grave, se a quantidade de pessoas for menor do que o contratado, a Associação terá que arcar com os custos acordados inicialmente.

Entendemos e sabemos da impossibilidade de garantir a presença e participação antecipada. Afinal, contratamos existimos e alguma quebra está prevista. Mas, na medida do possível, pedimos aos associados que observem as datas estipuladas para apanharem seus convites e, se assim o fizeram, terem a responsabilidade de comparecer ao evento ou ligar em tempo hábil para a Associação, avisando do não comparecimento: só assim não haverá desperdício do nosso dinheiro, da mensalidade que alguns, muitas vezes, pagam com dificuldade. Em breves linhas, podemos mostrar o que realmente ocorre e, assim, com certeza você poderá dar uma grande contribuição para a economia da Associação na formatação de seus eventos:

1) contratamos os fornecedores para um número X de pessoas, principalmente bufê, materiais como mesas, cadeiras, toalhas e decoração; bebidas, como drinks, uísque e espumante;

2) marcamos uma data limite para os associados pegarem os seus convites, o que parte deles nem toma conhecimento do prazo; claro, devem ter lá os seus motivos, mas isso prejudica bastante os organizadores/fornecedores;

3) no caso do item 2 (dois), o mais grave é que um coquetel que foi planejado para 450 pessoas, se após a data limite passar para 570, vem a saia justa para readequar o evento; até a data limite não há problema algum - com prazer o fazemos, mas não é tão fácil assim.

4) conclusão: ainda existem aqueles que pegaram o convite e não compareceram a festa, gerando despesas desnecessárias para a sua Associação; pegou o seu dinheiro e o de seu colega e o repassou gratuitamente aos fornecedores que, por sua vez, foram solicitados a aumentar o seu trabalho para atender à demanda – recursos que poderiam ser aplicados em outras atividades da AAPPU.

O que pensamos para readequar tudo isso: segundo a lógica, tudo o que é pago, nos planejamos para participar; no mínimo, tentamos passar o convite para frente ou avisamos da não participação. Dessa forma, estamos reconsiderando, para os próximos eventos, a possibilidade de cobrar um valor simbólico. Quem sabe, ficaríamos mais comprometidos e assim estaríamos colaborando com a gestão econômica da Associação?

Claro que nosso desejo é que todos se esforcem para não deixar de participar mas, na impossibilidade de comparecer, o ideal seria devolver o convite a Associação em tempo hábil, se possível. Assim, contamos com a compreensão e cooperação daqueles que se enquadram nessa situação, pois assim estarão colaborando com a sua Associação, sempre focada em nos trazer segurança e nos fazendo felizes por tê-la como suporte em nossos dias.

Empenhados em atender às necessidades e interesses dos associados e, também, com sua organização, desde já, agradecemos pela solidariedade e cumplicidade.

E vem aí a “Confraternização dos 30 anos da AAPPU”. Contamos com você para sugerir ações e locais para realização do grande evento.

“Confraternização 30 ANOS/ 2016” - Do jeito que você gosta, do jeito que você quer. EU VOU!

*Diretora Social da AAPPU



CUSTO DE VIDA x SAÚDE

A insatisfação do ser humano é natural. É saudável. A busca por melhoria da qualidade de vida leva as pessoas a se prepararem melhor, se informarem melhor e, assim, à conquista de bons resultados. Entretanto, não há uma relação incondicional de causa e efeito. A pessoa honesta, de boa índole, de boa família não tem necessariamente garantia de sucesso profissional, e não há garantia de alcançar seus objetivos profissionais e sociais. A incerteza do amanhã é que deve manter o espírito atento. As oportunidades podem surgir a qualquer momento e, para tanto, há que se estar preparado. Assim também é a saúde. Por mais que a pessoa se cuide, não existe garantia de vida longa sem ocorrências negativas. O certo é que a medicina orienta as pessoas sobre os riscos de ingestão de determinados alimentos e bebidas. Esclarece sobre a maneira de consumir e as quantidades certas ou desejáveis. Esclarece sobre a necessidade de atividade física. Esclarece sobre os riscos do tabagismo. Entretanto, há ainda muitas pessoas que insistem que preferem viver sem restrições, e não apenas “durar”.

Uma preocupação muito comum nos dias de hoje é a importância de se ter um bom plano de saúde para, em caso de necessidade, ser bem atendido. Em razão do ordenamento jurídico, os planos de saúde são regidos por leis. E as leis, fundamentalmente, visam à atenção e cuidados com os consumidores. Assim, os planos de saúde devem em atendimento à legislação, atender aos consumidores.

Não há, como todos sabemos, jantar de graça. Esse adágio popular se faz sentir de maneira bem mais evidente quando se observa a quantidade de planos de saúde em oferta no mercado. As várias alternativas trazem, em muitos casos, verdadeiras armadilhas ao consumidor menos atento. Ainda que o plano de saúde seja um produto para atendimento ao consumidor quando necessita de atenção médico-hospitalar, os variados produtos disponíveis no mercado não contemplam de maneira objetiva o melhor atendimento pelo menor preço. Essa equação não pode fugir ao principal propósito do empreendedor, que é o lucro. Apesar de se considerar “SAÚDE”, não se pode esquecer que o “LUCRO” é o interesse dos que trabalham com o produto “SAÚDE”. Assim, por mais triste que seja, um hospital tem que dar lucro, caso contrário ele não sobrevive.

Mesmo as Fundações mantenedoras de hospitais e planos de saúde devem observar em seus custos a lógica de resultados positivos para sua sobrevivência.

O DEVER do governo de atender o cidadão com todos os recursos necessários para cuidar de sua SAÚDE nos remete a uma questão extremamente delicada.

A proteção judicial para que o hospital ou plano de saúde atenda a determinado cidadão é custeado por quem? A resposta é simples. Se o hospital é público, o cidadão pagará os custos através dos impostos. Se o hospital é particular e a determinação estiver associada a um plano de saúde, os cooperados pagarão a conta. A regra é simples. Alguém tem que pagar. É direito de cada cidadão o atendimento à sua necessidade médico-hospitalar. A questão volta o foco para a administração pública da verba destinada à SAÚDE. A preocupação do governo com o atendimento básico na SAÚDE é, em muitos casos, espetacularmente atendido pelo SUS. Não se pode crucificar a administração pública em todos os aspectos. Há exemplos de casos de sucesso em atendimentos. O cuidado que se deve ter é que, diante de uma urgência, o Plano de saúde bem administrado é a melhor das opções.

Especificamente no caso dos aposentados da Usiminas, o suporte financeiro sob os cuidados da Previdência Usiminas, e a saúde aos cuidados da Fundação São Francisco Xavier – com o plano de Saúde – USISAÚDE, permitem o equilíbrio adequado às condições de cada opção de aposentadoria e plano de saúde.

Assim como não há remédio para todos os males, não há Previdência ou plano de saúde que atendam a todos os anseios. Certo é que, apesar das dificuldades vividas especificamente por alguns aposentados e/ou familiares, é inegável que o atendimento tem melhorado substancialmente. Apesar da volta da inflação, a complementação é rigorosamente paga em dia e suas correções acompanham as diretrizes estabelecidas. Com a saúde, apesar da inflação já falada e dos avanços diários da medicina, a administração dos custos da saúde é dedicação obstinada dos gestores de nossos recursos.

Tudo isso não é fruto de marketing, é demonstração que a Previdência Usiminas e a USISAÚDE fazem periodicamente para os aposentados e pensionistas da Previdência Usiminas. Agora, um novo capítulo sobre a Saúde começa a ser escrito pela USISAÚDE, a ATENÇÃO PRIMÁRIA – USIFAMÍLIA. Você será informado e participará, sem dúvida. É a qualidade de vida melhorando.



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.