

AAPPU 29 anos: a celebração da cumplicidade



A cada ano, a comemoração do aniversário da Associação me desperta sempre profundas emoções: alegria de ver os amigos reunidos e o agradecimento pela confiança em nossa administração; a satisfação de ver consolidada a maioria dos propósitos pelos quais lutamos desde a fundação da AAPPU; saudades dos que já se foram e estão guardados em nossas mais ternas lembranças, o ímpeto de seguir adiante em busca do que ainda temos a conquistar e por aí vai. Este ano não foi diferente: no último dia 24 de abril, lá fomos nós - a família Usiminas - trocar abraços, afetos, recordações na festa do reencontro.

Tal sentimento é coletivo, envolve-nos a todos numa mesma dimensão, numa mesma força, e tudo o mais que eu poderia dizer ficaria pequeno face ao que o nosso amigo Urdan expressou em sua coluna Seu Direito - O direito de ser feliz. Parece que ele leu a minha alma, e por que não dizer, a alma de todos os que compareceram, de todos os que já colaboraram e dos atuais servidores (diretoria, conselhos e administrativo) da nossa Associação.

Assim, convido todos a nos reencontrarmos no texto do Urdan (pág.12). E a se emocionarem, como eu. Êta nós!

Maria Ignez Gerken de Sousa

Carlos Alberto Severino, o Shykô de 1001 atividades

Todo mundo o conhece e ele conhece todo mundo. Isso ficou evidente na festa dos 29 anos da Associação. Também já fez - e faz - de quase tudo na vida. "Desde menino de seis anos não sabia ficar parado: engraxava sapatos, catava sucatas para vender, buscava leite e mantimentos para os vizinhos, entregava salgados feitos por minha mãe nos bares e restaurantes da cidade, além de vendê-los nas ruas. Também aos domingos, não tinha descanso: ia para a porta do campo do Ferro Brasileiro vender laranjas e mexericas", revela-se. Tendência que não mudou ao longo da vida, como veremos no **Estilo de Vida**. Entrou na Usiminas em 1967, atuando em vários setores em Ipatinga e depois, em Belo Horizonte. A esposa, Rita de Cássia Caetano Lima Severino, também aposentou-se na Usiminas, onde ingressou em 1976. Palestrante, escritor, ex-dono de loteria, um dos últimos feitos de Shykô, em Ipatinga, foi candidatar-se a vereador, em 1975: "Perdi a eleição por quatro votos porque, mal orientado, não registrei o apelido Shykô, que teve mais de 500 votos, na oportunidade", lamenta. Sejam todos bem-vindos à "maratona" do Shikô, nas págs. 3 e 4.



Shykô, a esposa Rita e os filhos

De mães e de festa

Maria Ignez Gerken de Sousa

Comemoramos os 29 anos da Associação com tudo a que temos direito: sorrisos, abraços, descontração, como todos podem ver nas expressões capturadas pelas fotos desta edição. É altamente prazeroso, gratificante, contabilizar conquistas, como a questão do seguro (já resolvida) e de outras metas alcançadas. E, como sempre, me entusiasma ver todo mundo muito alegre, com mais pessoas participando da Associação, usufruindo do companheirismo, da família que sempre foi a nossa Usiminas. Agradeço a presença de todos e queremos manter o pessoal cada vez mais junto.

Aproveito a oportunidade e cumprimento especialmente as mulheres da nossa AAPPU, guerreiras, atuantes, participativas, MÃES. Uma outra festa se faz em meu coração ao vê-las ali, compartilhando lembranças, reencontros, algumas até dando-nos exemplo de superação pois, mesmo um pouco fragilizadas por problemas de saúde, fazem questão de estar presentes e nos emprestar a sua força. A todas, abraço carinhosamente.

E deixo com vocês, MÃES, a sensibilidade da poetisa e contista goiana Cora Coralina, que nos conduz aos mistérios da alma feminina.

Assim Eu Vejo a Vida

*A vida tem duas faces:
Positiva e negativa
O passado foi duro
mas deixou o seu legado
Saber viver é a grande sabedoria
Que eu possa dignificar
Minha condição de mulher,
Aceitar suas limitações
E me fazer pedra de segurança
dos valores que vão desmoronando.
Nasci em tempos rudes
Aceitei contradições
lutas e pedras
como lições de vida
e delas me sirvo
Aprendi a viver.*

Parabéns, mães, mães de corpo, espírito, da paciência, da resistência. E vamos em frente!

Curtas

SMS

Parceria entre a AAPPU e a empresa Suprema Tecnologia vai agilizar ainda mais a comunicação com os associados, que irão receber mensagens também via SMS – os populares torpedos. Será necessário que o associado atualize e cadastre seu celular na Associação para que possa receber as mensagens. A iniciativa se soma aos outros meios de informação da AAPPU, como o jornal, o site e o e-mail, tudo para que a informação chegue aonde o associado está, o mais breve possível.

Novos Sócios

Carlos Pontes de Albuquerque – Trabalhou na Engenharia e Usisaúde.
Flávio Bissoli Loque – Trabalhou em Transportes.

Óbitos

Euler Guilherme Apolinário - 08/03/2015 – Trabalhou na Engenharia, em Belo Horizonte, e na Usimec.
Maria Luiza Espírito Santo Melo – 03/04/2015 - Pensionista.
Aos familiares, nossos sentimentos.

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

Shykô / Olhar Fotografia / Elaine / Neto Girardi/

Cintia Cupello/ FSFX

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

CARLOS ALBERTO (SHYKÔ) E RITA DE CÁSSIA: A VIDA EM ETERNO MOVIMENTO

Carlos Alberto Severino, ou melhor, Shykô, nasceu em Caeté, no dia em que foi assinado o armistício de paz da segunda guerra mundial (6 de junho/1945): “Por isso, costumo comentar que vim trazer paz ao mundo”, diz. A esposa, Rita de Cássia Caetano Lima Severino, nasceu em Belo Horizonte (19/07/1957). O casal tem três filhos – o administrador Carlos Henrique, casado com a Camila, que lhe deram dois netos, o Caio Henrique (5 anos) e a Clara (3 anos), que são os xodós da vó Rita e do avô Shykô; o analista de sistemas Daniel Henrique, casado com a Kelly Maia, sem filhos, e o engenheiro eletricitista Gustavo Henrique, solteiro. Com um certo divertimento, ele lembra um detalhe de seu casamento com Rita: “Escolhemos o dia 13, pois na nossa opinião todos os números trazem sortes e benfazejos. Na realidade, conheci, namorei, noivei e casei em seis meses, e um detalhe curioso, esse meu casamento quase acabou na própria recepção. Alguns colegas da engenharia chegaram a falar com a Rita assim: você é doida de casar com o Shykô, aquele Don Juan, pois ele é um grande namorador e seu casamento pode não durar nem seis meses. O interessante é que de alguns desses, uns já não estão mais no primeiro casamento e outro já está no terceiro. O meu, já completei 33 anos, e brinco que cada ano que vivo e convivo harmoniosamente ao lado da Rita de Cássia vale por três. E, sem querer ser impiedoso, para um deles reenviei o convite do seu casamento que guardei”.

Profissão

Shykô iniciou sua carreira profissional na extinta Cia. Ferro Brasileiro, em 1956, em Caeté, com apenas 10 anos de idade, sendo sua carteira de menor assinada ao completar 12 anos. Ingressou na Usiminas, em Ipatinga, em 1967, exercendo suas atividades na antiga seção UGMM, que fazia a manutenção preventiva e corretiva em todas as seções da empresa; depois, prestou serviços na Engenharia Industrial e transferido para Belo Horizonte, “contra a minha vontade”, atuou primeiramente na Engenharia de Expansão, no prédio da Av. Amazonas, e a partir de 1980, no prédio atual, até a aposentadoria, em dezembro de 1991, com apenas 46 anos de idade. Já a esposa, Rita de Cássia, ingressou na Usiminas em janeiro 1976, no prédio da Rua Timbiras, como recepcionista; depois, foi para o prédio do Bradesco, e em 1980, para a sede nova da Pampulha. A partir 1990, foi secretária da Engenharia, na seção do supervisor Sérgio Carvalho, e posteriormente, do diretor Marcus Jurandir Tambasco, onde ficou até 31 de dezembro de 1996, quando se aposentou.

Em Ipatinga, à noite, Shykô foi professor de cursos profissionalizantes para a Usiminas; presidiu a Associação dos Técnicos Industriais de Ipatinga (dois mandatos consecutivos); administrou, para a Usiminas, o alojamento dos técnicos, no Bairro do Horto, e por mais de 10 anos foi diretor de Árbitros da Liga Municipal de Ipatinga, técnico de futebol do Veneza Esporte Clube.

Como se não bastasse, foi membro ativo da comissão de festas dos aniversários da cidade, “juntamente com outro funcionário e amigo, o saudoso José Gomes, por oito anos consecutivos, a convite do prefeito Jamil Selin de Sales”; estudou engenharia mecânica, à noite, na Universidade do Trabalho, em Coronel Fabriciano, hoje PUC.



Filhos, noras e netos do casal

Um dos grandes feitos em Ipatinga, conta, “foi a construção de uma escola Mobral para as prostitutas, dentro da zona boêmia de Ipatinga”. Entre várias menções recebidas, a que mais lhe tocou o coração foi a do Corpo de Bombeiros, na grande enchente da cidade, em 1974, “quando me atirei nas águas violentas do rio que corta a cidade e consegui salvar duas pessoas; depois, liderei uma campanha de arrecadação de alimentos e roupas para os desabrigados”, emociona-se. Outro fato inesquecível “foi quando um funcionário da UGMM, o senhor José Fonseca, se queimou, num acidente em um dos convertedores da Aciaria, e ao me despedir dele, no avião que o trouxe ao hospital Felício Rocho, ele me pediu para cuidar sempre de sua família, e eu lhe disse que ele ficaria bom e que cuidaria dos seus até a sua volta. Dei a notícia do acidente à família, daí nascendo um estreito e forte vínculo entre nós. As filhas do Fonseca iam vê-lo regularmente, mas sua esposa, Dona Senhorinha, dizia que só viria se eu a trouxesse de carro; no dia escolhido por ela, partimos de Ipatinga às 5 da manhã.

Ao chegarmos, por volta das 12 horas, na porta do hospital me aguardava uma moça alta, esguia, de cabelos pretos, muito bonita, que me perguntou se eu era o Shykô e me fez um aceno para me separar das duas mulheres, confienciando-me que o José Fonseca tinha acabado de falecer, há menos de meia hora. Mais uma vez, fui obrigado a criar coragem e dar para dona Senhorinha aquela triste e desagradável notícia. E aí, fiquei ainda mais amigo da família, da qual acompanho os passos até hoje”. E sabem quem era a moça que o recebeu no hospital? “Nada mais nada menos do que a assistente social da Usiminas, a nossa atual e marcante presidente da Associação, Maria Ignez Gerken”, revela ele.

O que ficou

“Sem dúvida, o que guardo são os bons momentos, não só com os colegas do andar/seção, como em todo o prédio, pois com meu espírito indômito, além de manter os trabalhos rigorosamente em dia, criei vários grupos de consórcios de aparelhos domésticos, além de sistemas de sinal via satélite, e até hoje, quando encontro alguns colegas, eles me dizem que o forno de microondas ou a câmara de filmar ou a geladeira estão funcionando perfeitamente. Quando me aposentei, para não perder o vínculo com os colegas de seção, durante mais de 10 anos saímos uma vez por mês para jantar, sempre acompanhado das caras-metades; para-mos, e hoje todos estão me reclamando a volta dos jantares”.

Após a aposentadoria

“Continuei indo à empresa, não só por causa dos consórcios de eletrodomésticos, como também para recolher em todos os andares os malotes de jogos de loteria (mega sena, quina, lotomania etc), processados na loja que abri em 1980, no bairro Santo Antônio – primeiramente com o nome de Trevo Loterias e, posteriormente, Shykô Loterias Ltda. Já em 1990, fundei em Caeté, em espaço cedido pelo meu saudoso irmão José Américo, a empresa de nome fantasia de “SHYKÔSAT”, que atua além de antenas parabólicas, antenas SKY, sistemas de segurança e que está ativa até hoje. E uma das grandes graças de Deus é que vou de terça a sábado, de carro, a Caeté, sem nunca me acidentarem, subo nas escadas, instalo, dou manutenção e volto ao convívio familiar. Além de Caeté, atendo em muitas cidades como Bom Jesus do Amparo, Nova União, Taquaraçu, Sabará, Vespasiano, Lagoa Santa, Ouro Preto, Itabirito, Belo Horizonte. Lá tenho dois empregados que me ajudam e uma secretária que fica no escritório. Além disso, em 1990, por insistência da esposa Rita de Cássia, adquiri um sítio na região de Caeté, aos pés da Serra da Piedade, onde, além de refazer as energias, o alugo para pessoas especiais, sem nenhuma propaganda, só no boca a boca; vários colegas da Usiminas o conhecem, assim não perdemos o vínculo e estreitamos cada vez mais os laços de amizade e companheirismo. Lá também fundei a “EMA” - Encontro Mensal dos Amigos”.

A partir de 1996, ele e Rita ingressaram na Associação Internacional de Lions Clube, no Clube de Belo Horizonte Centro: “Além de ocupar todos os cargos e presidente por dois mandatos, isso abriu uma nova etapa em nossas vidas, não só para o trabalho voluntário de ajuda ao próximo, promovendo campanhas e visitas a creches, asilos e presídios, realizando bazares etc, como ainda fundei o LEO CLUBE ELITE para abrigar nossos três filhos, como acolher filhos dos outros companheiros; aí começamos a viajar muito mais, não só pelo estado como para outros, nas Convenções Distritais e do Distrito Múltiplo LC. Assim, de tanto viajar e dar palestras por todo o Brasil virei palestrante de temas motivacionais como: **Só é infeliz quem quer ser, O sucesso está ao alcance de todos, O valor da verdadeira amizade, Passos para a felicidade.** Contudo, não cobro nada pelas palestras, e só quando pelo Brasil ou em algum país da América do Sul aceito ajuda na hospedagem e no transporte, e um detalhe: não faço propaganda nenhuma sobre essas palestras”.



Shykô e suas artes

E o homem não para: “Aguçou-me novamente o desejo de escrever livros, um dos quais dentro do movimento **Ser LEO e Viver bem é**, inspirados na série “Amar é” (de 1960, quem não se lembra?), impressos com meus próprios recursos e ofertados a quem curte uma boa leitura; o primeiro já foi traduzido para o espanhol. No momento, em comemoração aos meus 70 anos e feliz convivência, estou preparando o lançamento do meu terceiro livro, em junho próximo, no qual tive a ajuda da minha nora jornalista, a Camila. Ainda sem título em definitivo – estou pensando em **Estórias para todas as idades ou Estórias que enternecem os corações** – traz apenas estórias verdadeiras da minha vida e de minha família”, diz Shykô. Ele revela ter ainda vários hobbies ou manias: escrever cartas, colecionar todos os convites recebidos (casamentos, formaturas, cartões de natal, fotografias). “Tenho mais de 50 álbuns, aprecio uma boa leitura, já promovi várias caminhadas em Nova Lima, Rio Acima e Congonhas do Campo, viajei de carro por todas as capitais brasileiras, gosto da boa música, poesias e pensamentos”.

AAPPU

“A Associação dos Aposentados é um grande bálsamo na vida de nós todos, não só pelas promoções de viagens, cursos, convênios com médicos, dentistas, cursos de inglês, espanhol, assistência jurídica etc, como também no cuidado de nossos interesses maiores junto a órgãos municipais, estaduais e federais e à própria Usiminas. O fato de seus presidentes serem ou terem sido também associados, faz com que eles enxerguem muito mais as reais necessidades de todos. E por essa razão, a AAPPU hoje está praticamente completa, mas vou deixar uma sugestão para a atual diretoria: disponibilizar um espaço na sede (Av. Amazonas), pelo menos um dia por semana, durante umas duas ou três horas, para o encontro dos seus associados para um bate-papo informal, que poderia se intitular **Ponto de encontro ou Tempo do bate-papo** ou ainda **Encontro com amigos e colegas** ou outro qualquer. Agradeço de coração a quem nos indicou para este bate-papo e deixo um pensamento: **Se crescemos com os golpes duros da vida, também podemos crescer com os toques suaves da alma.**”

Receita de aposentadoria

Não pensar que a aposentadoria é um fim e, sim, o encerramento de uma parte de nossa existência; cuidar bem da saúde, exercitar sempre a memória, através da leitura diária de jornais, bons livros, continuar exercendo outra atividade, viajar sempre que puder; se não sabe dançar, tratar de aprender; pintar quadros, beber muita água, não ficar remoendo coisas do passado, vivenciar o presente, não ficar preso o dia todo em frente a televisão, entender que os sonhos e as esperanças sempre existem em nossas vidas, não importando se tenha 60, 70, 80 ou 90 anos ou mais; nunca abandonar as sinceras amizades, não se alienar, telefonar uma vez ou outra para um amigo distante que não vê há muitos anos etc, etc. Quem sabe, ainda escrever umas mal traçadas linhas, caminhar ao lado de pessoas otimistas, dar e desfrutar de um amor sincero e puro, procurar retirar as pedras do seu caminho e do próximo e lembrar sempre que o essencial faz a nossa vida valer a pena”.

LUAU AEU 2015

Muita cor, muita flor, muita descontração e, é claro, muita alegria. Assim descrevemos o ambiente criado pela AEU e desfrutado exclusivamente pelos nossos associados e seus convidados. Nossos parceiros, **Bernardes – Lopes Consultoria de Imóveis/Direcional Engenharia** e a **Concessionária KIA BRISA**, além de nos darem o prazer da presença de alguns de seus colaboradores, patrocinaram os brindes sorteados durante o evento.

José Carlos, associado da AEU, foi o feliz ganhador de um fim de semana, com acompanhante, na Eco Pousada, localizada na linda região de Macacos/MG. O convidado **Frederico Juarez Souza Vaz**, ganhou um fim de semana – também com acompanhante – no Hotel Fazenda Solar do Engenho, em Sete Lagoas/MG.

Todos puderam provar as delicias preparadas pelos nossos bartenders (Gilson, Valéria e Luiz) e abusar da farta mesa de frutas tropicais. O **DJ Gilsinho** animou todos e sorteu vários CD's, preparados unicamente para brindar os participantes. O **Buffet Minas com Sabor** se preocupou em oferecer, além dos tira-gostos e bebidas diversas, um ambiente despojado que transformou a varanda do Clube em uma confortável sala de visitas.



Convidados: divertindo-se no LUAU



José Carlos, associado que ganhou estada na Eco Pousada (Bernardes - Lopes Imóveis/ Direcional Engenharia)



Frederico Souza Vaz, sorteado com uma estada no Hotel Fazenda Solar do Engenho (Kia Brisa)

CAMINHADA PERFIS – EDIÇÃO 2015

Com suas camisetas coloridas, a turma fez sucesso e chamou a atenção na orla da Lagoa da Pampulha. Os atletas se reuniram e, acompanhados pelos professores da Perfis e apoio da Concessionária KIA BRISA, da USISAÚDE e da USIMINAS, se prepararam para fazer o percurso de 4km de caminhada. Além do apoio na infraestrutura do evento, a KIA BRISA ainda patrocinou uma bike, sorteada durante o congratamento realizado no Espaço Belvedere, após a caminhada, brindado com o talento musical de **Toninho Moreira**.



Atletas antes da caminhada e, no detalhe Igor Noronha, ganhador da bike patrocinada pela Kia Brisa

NOITE DAS MÃES

Já estamos com as “mãos na massa” para fazer da “NOITE DAS MÃES – AEU 2015” uma festa inesquecível, que será no dia 22 de maio: haverá sorteios de brindes, ambiente com aconchego quase de mãe (igual ao dela não existe), música da **Banda Conexão BH**, conhecida e reconhecida por sua qualidade técnica e vocal, e o Buffet será o **Minas com Sabor** (sistema de cartelas). Além disso, há a liberação do estacionamento coberto e monitorado.

Os convites estão sendo vendidos na Secretaria do Clube e podem ser pagos em dinheiro ou cartão de débito e crédito. É bom lembrar: quem comprar acima de oito convites pode dividir seu pagamento em até três parcelas.

Associados: R\$10,00

Não Associado: R\$20,00

Crianças de 7 a 12 anos pagam metade.

Mais informações: 3499-8681 e 3499-8350.

Diversos

Cuidadora de idosos

Com amplos conhecimentos e experiência nas áreas de fisioterapia, nutrição, enfermagem e terapia ocupacional Zoraide Frontzek oferece seus serviços de cuidadora de idosos. Disponibilidade de horário. Dorme no emprego.

Contatos: zoraidecuida@gmail.com / Telefone: (31) 8685-3948 – OI.

ANIVERSÁRIO DA AAPPU – UNINDO GERAÇÕES

O local foi diferente – o salão do Centro de Facilidades do Minas I – mas o clima foi o de sempre: mais de 500 pessoas reunidas, compartilhando alegria, descontração, bebidas e coquetéis variados, as delícias do Buffet Santa Lúcia, o som da Banda Conexão BH, ritmos para todos os gostos, enfim, todo aquele carinho e empenho que a equipe da AAPPU sempre deixa evidentes a cada evento que promove. Não faltou nem o Parabéns pra AAPPU, puxado pela presidente e acompanhado por todos. E o melhor – a participação cada vez maior dos associados e seus convidados. Um exemplo foi Mônica Filizzola, filha do associado Elio Luciano Filizzola, como sempre dando o maior show de animação, dançando o tempo todo.

Mônica Resende (trabalhou na diretoria da presidência)

É uma oportunidade de rever os colegas de 34 anos de convivência, divirto-me muito, mato as saudades da “família Usiminas”. Como voltei a trabalhar, fica difícil participar das outras atividades. Mas quando me aposentar de novo, vou em tudo, principalmente nas viagens. A Maria Ignez e equipe estão de parabéns.

Rubens Inácio (trabalhou na Engenharia)

Festa muito boa, ocasião de encontrar os amigos de trabalho de vários anos, além dos comes e bebes muito gostosos. Pena que a música muito alta - para jovens - não deixa a gente conversar.



Waldonado Assis Duarte (trabalhou na Engenharia)
Sinto-me em casa, feliz, próximo dos amigos. É como se fosse uma reciclagem, uma volta ao passado. Tenho pela Usiminas um sentimento profundo, não há nenhum amigo que fale mal da empresa. Ela foi tudo para mim, minha base, ensinamento, complemento de família.

Celma Aride (Relações Públicas, editou o jornal da AEU)
Eu e Waldonado fazemos questão de vir à festa de aniversário, oportunidade de conagraçamento, união. Os amigos cobram nossa presença e nos sentimos muito bem com o pessoal, é gostoso, é gratificante, é amor.

José Silvério (trabalhou na Telecomunicações, em BH)
Sou associado desde 2007 e é a segunda vez que venho às festas. Oportunidade de reencontrar vários amigos – hoje, tive a especial alegria de encontrar meu ex-chefe, Fernando Bittencourt. É maravilhoso, temos que participar mais, nos inteirar das outras atividades da Associação. E a minha esposa, Kátia Cristiano, dá a maior força.



Larissa Carvalho (filha de Rejane Carvalho, da AAPPU, e professora de informática para associados)

Venho em todas as festas, que são muito alegres, todo mundo feliz. Não é como as baladas de jovens, com muitas pessoas bêbadas, malas. Para mim, também é um oportunidade de reencontrar meus alunos de informática, numa convivência saudável. Minha irmã Andreza e a prima, Isabele, também curtem muito e sempre vêm.



SEGURO DE VIDA EM GRUPO

A convite da Usiminas, Bradesco Vida e Previdência e Willis Corretora, aposentados e associados participaram de palestra onde foram apresentadas e esclarecidas as novas condições do Seguro de Vida em Grupo dos Aposentados da Usiminas. Realizada no dia 7 de abril, no auditório da sede da empresa, em Belo Horizonte, os expositores informaram sobre as premissas e benefícios do seguro de vida, destacando que ele é calculado considerando-se fatores como coberturas contratadas, idade, capital pretendido etc, e de acordo com as opções, o prêmio (custo do seguro) é estabelecido.

De acordo com a Seguradora, a apólice de Seguro de Vida da **USIMINAS** não sofria reajuste desde 2007 e, consequentemente, o custo do seguro para os funcionários e aposentados da empresa permaneceu o mesmo, desde então. Em 2013, o reajuste foi inevitável, e a taxa precisou ser alterada. Mas para que isso ocorresse, a empresa propôs uma melhoria nas coberturas:

SEGURO DE VIDA PARA APOSENTADOS USIMINAS

COMO ERA, ATÉ 10/2013

Coberturas:

- morte natural – 100%
- morte acidental – 100%
- cônjuge – 50% morte natural
- capital - máximo limitado a R\$ 120.000,00

COMO FICOU, A PARTIR DE 10/2013

Coberturas:

- morte natural – 100%
- morte acidental – 100% acumulado
- cônjuge – 50% morte natural
- IPA – Invalidez Permanente por Acidente – 100%
- assistência/Auxílio Funeral Familiar – R\$ 3.500,00
- capital máximo limitado a R\$ 431.169,97

COMO FICOU A PARTIR DE 10/2013 1,6900%o

apólice nº: 859157

Livre Escolha, limitado ao máximo de R\$ 431.169,97 – 100% custeado pelo aposentado

Capital de R\$ 431.169,97	Prêmio de R\$ 728,68
Capital de R\$ 120 Mil	Prêmio de R\$ 202,80
Capital de R\$ 60 Mil	Prêmio de R\$ 101,40
Capital de R\$ 10 Mil	Prêmio de R\$16,90

COMO ERA, ATÉ 10/2013 0,98370%o

Obs.: Taxa ref. apólice 852306

Livre Escolha, limitado ao máximo de R\$ 120 Mil – 100% custeado pelo aposentado

Opções de escolha para o segurado

- Continuar com o seguro atual, com aumento de custo
- Cancelamento do seguro
- Manter o custo atual, reduzindo o capital

Próximos passos

- A comunicação aos segurados começou em 01/05/2015
- A proposta de adesão será encaminhada para a residência, em envelope resposta
- O prazo de retorno será de 30 dias, após o recebimento

Vigência

- Início: 24 horas da data de recepção da proposta pela Seguradora, desde que seja aceita.
- Término: conforme condições contratuais ou às 24 horas do dia do término do vínculo do segurado com o estipulante ou, ainda, do dia da solicitação de exclusão do Seguro, a pedido do segurado, se anterior ao término de vigência da apólice.
- A cobertura por morte, morte acidental e invalidez permanente por acidente será limitada ao máximo de R\$ 431.169,97.
- O auxílio-funeral, limitado ao máximo de R\$ 3.500,00.
- Cônjuge – 50% da cobertura de morte.

É garantido, apenas, o reembolso das despesas com o funeral; são admitidos como segurados o cônjuge/companheiro e/ou filho e/ou enteado e/ou menores considerados dependentes econômicos do segurado.

Atualização dos valores

- Os prêmios e capitais segurados serão atualizados anualmente pelo mesmo percentual do dissídio coletivo da categoria ou conforme estabelecido nas condições contratuais, desde que autorizado pela Seguradora.

Belo Horizonte recebe unidade de Atenção Primária – Usifamília

A partir de maio, a Fundação São Francisco Xavier (FSFX) e a Usisaúde disponibilizam aos clientes da região de Belo Horizonte um novo modelo de cuidado com a saúde, focado na prevenção de doenças e na promoção da saúde e que aproxima profissionais e pacientes.

Confirmam as informações contidas na carta de apresentação a ser enviada ao público alvo do serviço, bem como o artigo que trata de questões relativas à saúde do idoso e os benefícios trazidos pelo Usifamília, além de um questionário de autoavaliação.



Fernanda (FSFX), Concesso e Wellington (AAPPU), Dr. Maurício Martins, Maria Ignez (AAPPU), Dr. Adseu Andrade (Usisaúde), Dr. José Maria e Elaine Rosali (AAPPU) em visita ao consultório padrão da Unidade de Atenção Primária

Prezado(a) Beneficiário(a),

É com muito orgulho que a Fundação São Francisco Xavier (FSFX) apresenta um modelo diferenciado de cuidado com a saúde para seus clientes na região de Belo Horizonte, com o **Programa de Atenção Primária, o Usifamília**. O foco deste serviço é a prevenção de doenças e a promoção da saúde, um modelo voltado às necessidades individuais e no **cuidado personalizado**, especialmente com as pessoas portadoras de doenças crônicas.

O Usifamília abre caminho para uma **relação mais próxima entre profissionais e pacientes**. Ao vincular você e sua família a uma equipe de saúde, nosso propósito é garantir a sua satisfação, oferecendo o cuidado necessário na hora certa.

Para isso, a Fundação e a Usisaúde colocam à disposição um **profissional médico altamente qualificado**, sempre pronto para acolher e trabalhar pela melhoria de sua saúde e de seus familiares, além de uma **infraestrutura** adequada com recepção e consultórios. Na Unidade, você terá acesso a **consultas e a alguns exames sem custo adicional**. Para o atendimento, você e seus dependentes podem entrar em contato conosco para agendar **(0800 283 0040)** e, também, serão convidados por telefone pela nossa própria equipe. Por ocasião do primeiro atendimento, você terá a oportunidade de conhecer melhor este serviço e tirar todas as suas dúvidas. Portanto, ao receber o nosso contato, não deixe de comparecer.

Confira o depoimento de quem já foi atendido na Unidade de Atenção Primária, no Vale do Aço:

“O atendimento no Usifamília está sendo muito bom! Sinto que estamos sendo melhor acompanhados, mais protegidos, pois aqui tem uma equipe que vai amparar em qualquer momento. As vezes deixamos a nossa saúde de lado e esquecemos de cuidar, e aqui a equipe nos auxilia, mantendo a saúde e os exames em dia. Ir a unidade é mais cômodo, pois tem melhor acesso. Minha mãe já estava em acompanhamento e eu conheci o modelo e gostei muito da forma que ela foi atendida. Eu estava em casa sentindo fortes dores e parecia ser infecção urinária, liguei para a unidade e agendaram minha consulta para o mesmo dia. Fui muito bem atendida, peguei a receita e estou terminando o tratamento para infecção urinária. A equipe é muito eficiente, nos trata com muito zelo e carinho. Ter um médico pessoal é muito bom, porque ele conhece a nossa história e nos acompanha”.

A Unidade de Atenção Primária está localizada no CAC BH (Rua dos Otoni, 881 – 3º andar, Bairro Santa Efigênia). Venha nos fazer uma visita!

ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

Edgar Nunes de Moraes /Raquel Souza Azevedo

O envelhecimento rápido da população brasileira, aliado ao aumento da longevidade dos idosos implicou não apenas o aumento do peso relativo da população idosa em relação às outras faixas etárias, mas também o aumento no número absoluto dos indivíduos de 60 anos e mais, em um período de tempo bastante curto comparativamente aos países desenvolvidos. Isso traz profundas consequências na estruturação das redes de atenção à saúde, com maior carga de doenças crônicas e incapacidades funcionais. A prevalência de doenças crônicas em idosos é elevada, atingindo a maior parte deles. Envelhecer sem nenhuma doença crônica é mais uma exceção do que a regra. Todavia, a presença de doenças não significa ausência de saúde. A pessoa é considerada saudável quando é capaz de realizar as tarefas do cotidiano, de forma independente e autônoma, mesmo na presença de doenças. O idoso pode continuar desempenhando as suas atividades e os papéis sociais, mesmo na presença de doenças. Assim, o conceito de saúde no idoso baseia-se na capacidade individual de realização das aspirações e da satisfação das necessidades, independentemente da presença ou não de doenças. Idosos com as mesmas doenças podem ter a capacidade funcional absolutamente distinta um do outro, o que faz com que essa população seja extremamente heterogênea (**avaliar como está sua saúde aplicando o Questionário de Saúde do Idoso na página ao lado**).

O envelhecimento normal não causa comprometimento significativo da independência e autonomia do idoso. A perda da capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo não deve ser atribuído ao envelhecimento por si só. A presença de demência (“caduquice” ou “esclerose”), depressão, quedas, desequilíbrio, dificuldade para andar, perda involuntária de urina jamais pode ser atribuída à velhice, mas sim a problemas de saúde que devem ser investigados e tratados de forma adequada.

O cuidado oferecido aos idosos portadores de múltiplas condições crônicas de saúde, poli-incapacidades ou necessidades complexas é frequentemente fragmentado, ineficiente, ineficaz e descontínuo, capaz de agravar mais ainda a sua condição de saúde. Além disso, o foco da formação dos médicos é direcionado para os cuidados preventivos, condições agudas, traumas e gerenciamento de doenças crônicas, mas de forma isolada (mono-patologia).

Evidências atuais mostram que a atenção à saúde dos idosos mais frágeis, com qualidade, resolutividade e custo-eficácia deve ser associada a quatro condições essenciais, que superam o simples diagnóstico e tratamento das doenças individuais:

- Avaliação multidimensional ou abrangente, capaz de reconhecer todas as demandas biopsicossociais do paciente, seus valores, crenças, sentimentos e preferências para o cuidado;
- Elaboração, implementação e monitoramento do plano de cuidados, composto por todas as intervenções preventivas, curativas, paliativas e reabilitadoras, definidas de forma compartilhada;
- Comunicação e coordenação com todos os profissionais e serviços necessários para implementação do plano de cuidados (linha do cuidado ou macrogestão da clínica), com ênfase no cuidado transicional;
- Promoção do engajamento ativo do paciente e sua família no cuidado com sua saúde.

A integralidade do cuidado torna-se, assim, essencial para a manutenção e/ou recuperação da saúde do idoso. Nesta nova linha de cuidado, o foco da atenção à saúde deixa de ser centrado na prescrição e, conseqüentemente, na hipervalorização da doença e desloca-se para a atenção colaborativa e centrada na pessoa e na família.

É a parceria colaborativa entre a equipe de saúde, a pessoa e a família, que deixam de ser passivos (“pacientes”) nesta aliança terapêutica, e passam a ser protagonistas das mudanças necessárias para a melhoria e implementação do plano de cuidados acordados.

Esta mudança de paradigma é recente e exige mudanças rápidas nos sistemas de saúde. O fortalecimento da atenção primária é peça fundamental neste remodelamento, de forma a garantir a utilização de um conjunto de tecnologias de gestão da saúde que tem a finalidade de assegurar padrões ótimos de assistência à saúde, de forma resolutiva, eficiente (provida de custos ótimos), estruturada com base em evidências científicas, segura para o paciente e para os profissionais da saúde, oportuna (prestada no tempo certo), equitativa (provida de forma a reduzir as desigualdades injustas) e ofertada de forma humanizada.

O Usifamília é a concretização deste novo modelo de atenção à saúde, assumindo uma posição de vanguarda nos sistemas de saúde brasileiros. Sua implantação requer a ampla adesão dos idosos e seus familiares, de forma a garantir a melhoria da qualidade de vida desta população que necessita de cuidados diferenciados.

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE DO IDOSO

Responda às perguntas abaixo com a ajuda de familiares ou acompanhantes. Marque a opção mais apropriada para a sua condição de saúde atual. Todas as respostas devem ser confirmadas por alguém que conviva com você.

Nos idosos incapazes de responder, utilizar as respostas do familiar ou cuidador.

Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20

		Pontuação			
IDADE	1. Qual é a sua idade?	60 a 74 anos	0		
		75 a 84 anos	1		
		≥ 85 anos	3		
AUTO-PERCEPÇÃO DA SAÚDE		2. Em geral, comparando com outras pessoas de sua idade, você diria que sua saúde é:	Excelente, muito boa ou boa Regular ou ruim	0 1	
ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA	AVD Instrumental <i>Respostas positivas valem 4 pontos cada. Todavia, a pontuação máxima é de 4 pontos, mesmo que o idoso tenha respondido sim para todas as três atividades de vida diária.</i>	3. Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de fazer compras?			
		<input type="checkbox"/> Sim		4	
		<input type="checkbox"/> Não ou não faz compras por outros motivos que não a saúde		0	
		4. Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de controlar seu dinheiro, gastos ou pagar as contas de sua casa?			
		<input type="checkbox"/> Sim		4	
		<input type="checkbox"/> Não ou não controla o dinheiro por outros motivos que não a saúde		0	
		5. Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de realizar pequenos trabalhos domésticos, como lavar louça, arrumar a casa ou fazer limpeza leve?			
		<input type="checkbox"/> Sim		4	
		<input type="checkbox"/> Não ou não faz mais pequenos trabalhos domésticos por outros motivos que não a saúde		0	
		AVD Básica <i>Resposta positiva vale 6 pontos.</i>		6. Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de tomar banho sozinho?	
<input type="checkbox"/> Sim				6	
<input type="checkbox"/> Não				0	
		Sim	Não		
COGNIÇÃO		7. Algum familiar ou amigo falou que você está ficando esquecido?		1 0	
		8. Este esquecimento está piorando nos últimos meses?		1 0	
		9. Este esquecimento está impedindo a realização de alguma atividade do cotidiano?		2 0	
HUMOR		10. No último mês, você ficou com desânimo, tristeza ou desesperança?		2 0	
		11. No último mês, você perdeu o interesse ou prazer em atividades anteriormente prazerosas?		2 0	
MOBILIDADE	Alcance, preensão e pinça	12. Você é incapaz de elevar os braços acima do nível do ombro?		1 0	
		13. Você é incapaz de manusear ou segurar pequenos objetos?		1 0	
	Capacidade aeróbica e /ou muscular	14. Você tem alguma das quatro condições abaixo relacionadas? • Perda de peso não intencional de 4,5 kg ou 5% do peso corporal no último ano <u>ou</u> 6 kg nos últimos 6 meses <u>ou</u> 3 kg no último mês (); • IMC menor que 22 kg/m ² (); • Circunferência da panturrilha < 31 cm (); • Tempo gasto no teste de velocidade da marcha (4m) > 5 segundos ().		2 0	
		Marcha	15. Você tem dificuldade para caminhar capaz de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano?		2 0
			16. Você teve duas ou mais quedas no último ano?		2 0
	Continência esfincteriana	17. Você perde urina ou fezes, sem querer, em algum momento?		2 0	
COMUNICAÇÃO		18. Você tem problemas de visão capazes de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano? • <i>É permitido o uso de óculos ou lentes de contato</i>		2 0	
		19. Você tem problemas de audição capazes de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano? • <i>É permitido o uso de aparelhos de audição</i>		2 0	
COMORBIDADES MÚLTIPLAS		20. Você tem alguma das três condições abaixo relacionadas? • Cinco ou mais doenças crônicas; • Uso regular de cinco ou mais medicamentos diferentes, todo dia; • Internação recente, nos últimos 6 meses.		4 0	
Pontuação Final			40 pontos		

Pontuação	Classificação de risco	Como devo proceder
0 a 6 pontos	Baixo risco de vulnerabilidade clínico-funcional	Você pode ser considerado um idoso robusto, com baixo risco de declínio funcional ou dependência nas tarefas do cotidiano. Você deve manter seu acompanhamento clínico de rotina.
7 a 14 pontos	Moderado risco de vulnerabilidade clínico-funcional	Você pode ser considerado um idoso de risco moderado para declínio funcional ou dependência para as tarefas do cotidiano. Você necessita de uma avaliação clínica mais detalhada, para melhor definição do estado de sua saúde.
≥ 15 pontos	Alto risco de vulnerabilidade clínico-funcional	Você pode ser considerado um idoso frágil, com alto risco de declínio funcional ou dependência para as tarefas do cotidiano. Você necessita de uma avaliação clínica mais detalhada e de um acompanhamento especializado.

DIREITO DE SER FELIZ

Ao ensejo das comemorações do 29º aniversário da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas, o encontro festivo realizado no último dia 24 foi uma confirmação de que devemos nos empenhar ao máximo para sermos felizes. O direito de cada cidadão é exercido em sua plenitude quanto menor for a rejeição ou a resistência ao seu exercício. Muitos filósofos já se debruçaram sobre a teoria do Direito Natural (jus naturalismo), e nada parece mais evidente nessa linha de raciocínio do que a observação da alegria e satisfação de pessoas comuns se confraternizando com amigos e companheiros, familiares e recém-conhecidos, comemorando a existência de uma relação imaterial, longa e duradoura, comemorando o desenvolvimento do sentimento de pertencer a um grupo chamado USIMINAS.

Assim como o ar que se respira, a necessidade de compartilhar alegria é especialmente natural, espontânea. A alegria do encontro de amigos, companheiros de trabalho transcende as dificuldades que cada um teve ao dedicar-se em sua específica tarefa da construção dessa grande empresa. Cada um, a seu modo, e guardadas as devidas competências, são partícipes na realização desse sonho que se tornou o sonho de cada um. Cada aposentado ou mesmo cada pensionista, com sua espontaneidade, demonstra nessa comemoração a satisfação e orgulho de, principalmente, entender que há algo muito importante a comemorar. Pois a despeito de todas as dificuldades que o país atravessa, a história de sucesso dessa grande empresa não pode se perder. E essa história de sucesso é a história de cada um de seus ex-trabalhadores. E de cada um depende a manutenção de sua história, renovada e revigorada em cada comemoração.

Essa oportunidade de encontro, além de dignificar o histórico de probidade e dedicação de cada um, realça a oportunidade de se evocar a preocupação que os idealizadores da Usiminas tiveram com a segurança de seus trabalhadores.

Segurança essa que se faz presente pela PREVIDÊNCIA USIMINAS e também pelo USISAÚDE. Comemorar é buscar a cada dia uma nova perspectiva, um novo modo de viver. Essa preocupação-obrigação não deve ser atribuída exclusivamente à Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas, mas também a cada uma das pessoas que são, em primeiro plano, os responsáveis por seus sonhos e suas realizações.

É inegável que tanto a Previdência Usiminas quanto à Fundação São Francisco Xavier (Usisaúde) têm demonstrado as melhores competências para a preservação desse ambiente que usufruem os Aposentados e Pensionistas da Usiminas. Assim, as tristezas e as dificuldades não devem ser carregadas como um fardo pesado, mas como um ensinamento a provocar uma nova maneira de enfrentar esses desafios.

Certo é que, ao se apagar a luz do salão, mesmo com todos já de volta aos seus lares, fica para cada um dos participantes a certeza de que todo o esforço da AAPPU em manter essa comemoração é extremamente justificável pelos fins alcançados. Não é a materialidade da festa, mas a emoção que se percebe nos rostos felizes, nos abraços emocionados, nos brindes realizados que se tem o real valor dessas comemorações.

Tão certo quanto um novo dia que se aproxima chegará, novos desafios surgirão nessa caminhada que os aposentados e pensionistas desenvolvem a cada dia. Nesses momentos, é importantíssimo lembrar que a Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas está atenta e atuante há 29 anos, acompanhando seus associados com vistas à preservação de sua qualidade de vida e às novas comemorações que certamente virão.

Parabéns, Associados! Parabéns, Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas!

SEGURANÇA PARA VOCÊ • TRANQUILIDADE PARA SUA FAMÍLIA

ANJO DA GUARDA ELETRÔNICO

Em uma situação de emergência médica, o Usuário aciona o Botão de Emergência.

A Central 24h Semax Daily Care, aciona familiares e amigos e pode opcionalmente acionar uma ambulância.

Serviço de Orientação Médica por telefone 24h para você retirar dúvidas quanto sua saúde.

PROMOÇÃO PARA
ASSOCIADOS DA
AAPPU

R\$ **69,00** POR MÊS

EQUIPAMENTO VENDIDO SEPARADAMENTE



SEMAX
Daily Care

PEDIDO DE SOCORRO MÉDICO
31 3277-2255