

## Nadir Resende e AAPCEU: 27 anos de trabalho e história

Ela foi a primeira funcionária contratada pela Associação, a responsável por datilografar e dar forma às primeiras e várias edições do então Informe AAPCEU. Pau pra toda obra, dedicada, Nadir nos conta um pouco desse convívio de 27 anos com a AAPCEU – as descobertas, os desafios de crescerem juntas e poderem ver a consolidação de um projeto tão caro a todos os associados. Confirmam na pág. 3.



## Jornal da AAPCEU chega à 250ª edição



O 1º Informe

Ao longo de 27 anos, o Informe AAPCEU vem cumprindo a proposta anunciada na primeira edição: divulgar as atividades da Associação e as notícias de interesse geral para o associado. E, a partir do número 217 estreou a coluna Entrevista, atual Estilo de Vida, revelando a trajetória de nossos aposentados – personagens da história da Usiminas e razão de ser da Associação. Vejam, nas páginas 4 e 5, como tudo começou.

- Eventos - Viagem a Aparecida do Norte e Caxambu - Pág. 6
  - Diversos: Férias – viajando com saúde - Pág. 7
- Seu Direito: A responsabilidade de nossas escolhas - Pág. 8

Dados da campanha Pedestre. Eu respeito. (BHTRANS/Prefeitura de Belo Horizonte) informam que, todos os dias, oito pessoas são atropeladas em Belo Horizonte. A estatística é preocupante, mas pode ser revertida se todos os envolvidos – pedestre, motorista, motociclista e ciclista – fizerem a sua parte e incorporarem em seu dia a dia uma atitude simples e essencial: o respeito. O pedestre deve ter um comportamento seguro: na faixa com semáforo, respeitar os sinais de trânsito, certificar-se que os motoristas pararam antes de atravessar a rua; na faixa sem semáforo, aguardar na calçada antes de atravessar, olhar para os dois lados e esperar que os veículos parem; não usar celular ou fone de ouvido ao atravessar, não correr; prestar atenção às motos, que são difíceis de serem vistas entre os veículos. Não custa, também, ajudar crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida a fazer a travessia.

Motoristas e motociclistas devem lembrar-se de que o pedestre tem preferência. Assim, nas faixas sem semáforo, é preciso: ficar atento aos pedestres nos passeios; ao notar a intenção de travessia, parar o veículo antes da faixa e aguardar a passagem do pedestre; ao reduzir ou parar, alertar os outros motoristas com sinal de mão.

Onde não houver faixa de pedestre, o comportamento é semelhante. Nas faixas com semáforo: não avançar o sinal vermelho; mesmo que o sinal abra para o motorista, esperar o pedestre terminar a travessia; nunca parar sobre a faixa de pedestre. Além disso, é importante: atenção nas conversões; reduzir a velocidade em cruzamentos e aglomeração de pedestres; não acelerar ou buzinar para apressar a travessia de pedestres.

Motociclistas, atenção especial: não transitar entre filas de veículos, especialmente quando o sinal estiver fechado - isso tem provocado muitos acidentes em nossa cidade.

Afinal, estamos aí, vivendo nosso cotidiano, transitando pra lá e pra cá – seja como pedestres ou motoristas – e não custa exercitarmos a civilidade, a gentileza urbana. Imagens que são projetadas a todo momento, quando recebemos visitantes de outras cidades, regiões, países. Nessa linha, porque não prestar atenção também ao meio ambiente, mantendo nossa cidade limpa, a partir de um cuidado básico: evitando jogar lixo nas ruas, em locais impróprios. Faz mal a todo mundo, indistintamente. Todos somos capazes de atitudes cidadãs – é só querer!

Fonte: [www.bhtrans.pbh.gov.br#pedestreeu respeito](http://www.bhtrans.pbh.gov.br#pedestreeu respeito)

## Curtas

### Arteterapia para combater o estresse

Na edição 246 (fevereiro/2013), a professora de artes, Luma Ramos, propôs dois cursos que trabalham diferentes técnicas e são ferramentas para combater o estresse nosso de cada dia: Explorando o intuitivo do ser através da arte e A arte de viver a sabedoria do SER. Nesta edição, ela retifica os valores das oficinas, informados equivocadamente.

#### Custos

Discriminação	Valor	Total
Hora aula	R\$ 17,50	R\$ 17,50
Por sessão - 3 horas/aulas		R\$ 52,50
Por mês - 12 horas aulas		R\$210,00
Valor total do curso		R\$420,00

Esse custo deverá ser dividido pelo número de alunos: 15, no máximo (R\$420,00 : 15 = 28,00/ mês) ou 10 alunos (R\$420,00: 10 = 42,00/mês). No mês, serão 12 horas/aulas, distribuídas em quatro sessões de 3 horas/aulas por semana, dadas em um único dia. Resumindo: grupo de 10 alunos – cada um pagará R\$42,00/mês; grupo de 15 alunos - R\$28,00 cada.

O preço será igual para as duas oficinas, sendo que uma tem a duração de 24 horas/aulas (2 meses) e a outra, 72 (6 meses, incluindo várias técnicas de arte).

OBS.: na oficina sobre a Sabedoria do SER, dirigida ao público feminino, o custo do material será de R\$240,00, dividido entre os alunos; na oficina Explorando o intuitivo do ser através da arte, direcionada a qualquer idade e público, o custo do material será de R\$200,00, também rateado entre os alunos.

Como lembrete, a professora esclarece: “A arteterapia é o processo que permite acessar o inconsciente, formando um canal de comunicação entre o inconsciente e o consciente, direcionando novas atitudes ao mesmo tempo em que resgata dificuldades que antes, estando no inconsciente, não eram reconhecidas e que, após as atividades artísticas, passam a ser “conhecidas” pelo consciente. Tenho feito essas oficinas com resultados bastante interessantes e segundo Nietzsche “A arte existe para não morrermos de verdade.”

Contato: Luma Ramos  
 Tel.: (31) 3491-3521 / 9787-2135  
 E-mail: [lumaramos@seven.com.br](mailto:lumaramos@seven.com.br) / [www.lumaramos.tripod.com.br](http://www.lumaramos.tripod.com.br)

#### 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](http://www.aapceu.com.br) - E-mail: [aapceu@aapceu.com.br](mailto: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: Crésio Eduardo/ Revelação/Rejane  
 Carvalho/Nária Soares/Divulgação AEU

Colaboração  
 Nária Soares/Rejane Carvalho  
 Diagramação, composição e arte  
 Lucilaine Silva  
 Tiragem: 1200 exemplares -  
 Impressão: Big Editora Gráfica  
 Circulação: Distribuição Gratuita

## Nadir Resende: 27 anos crescendo com a AAPCEU



Nadir com as associadas Lucitani Chequer Andrade e Margaret Murta

Nascida em Candeias, interior de Minas Gerais, a primeira funcionária da AAPCEU - Nadir Aparecida de Resende – formou-se como bibliotecária, em 1984, na Escola Superior de Biblioteconomia da Fundação de Ensino Superior do Oeste de Minas (ESBI), em Formiga (cidade vizinha).

Ela conta: “Infelizmente perdi meus pais muito cedo e fui criada pela minha querida vovó Dinha. Em abril de 1986, mudei-me para Belo Horizonte e, há 27 anos, em 16 de julho, fui contratada para trabalhar na Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas. Definitivamente é o lugar certo, porque faço o que gosto e tenho o privilégio de permanecer tanto tempo em uma mesma empresa. Meu convívio com os associados, diretorias e colegas de trabalho, Rejane e Nária, é realmente muito parecido com uma relação familiar. Num dos momentos mais difíceis da minha vida, quando enfrentei um problema de saúde, recebi muito carinho, apoio, força e orações dos amigos da Associação. Muito obrigada a todos!”. E destaca: “Quando completei 10 anos de trabalho, recebi da Associação uma homenagem surpresa pelo trabalho dedicado, e outra, quando da comemoração dos 25 anos de fundação da AAPCEU. Sou muita grata pelo reconhecimento e homenagens.”

Entre suas atividades preferidas, estão a pesca (“que há muito não pratico”) e as viagens. “Meu principal entretenimento é reunir-me com amigos em um bate-papo informal, jogar conversa fora com pessoas agradáveis e que me façam feliz. Também adoro animais de estimação, tenho dois grandes amigos, Tigresa e Lion, meus gatinhos. Hoje o que mais procuro é tranquilidade, serenidade e saúde”, revela.

Em sua trajetória na AAPCEU, Nadir prestou sua colaboração aos ex-presidentes: Antônio Pedrosa da Silva – 1986 a 1998; Roberto de Freitas Ramos – 1998 a 2001; Nilo Álvaro Miranda – 2001 a 2004; Ruy de Carvalho Pereira – 2003 a 2007; Fernando Rocha – 2007 a 2010.

Na atualidade, continua firme na Associação, agora sob a gestão de Maria Ignez Gerken de Sousa. Quanto ao jornal, da qual foi pioneira, ela avalia: “Do primeiro Informe até hoje, o salto foi muito grande, e só tenho elogios para a equipe que o produz”

Com uma mensagem emocionada, ela finaliza: “Na Associação fiz grandes amigos, conheço a maioria dos associados e tenho por todos eles um carinho muito grande - e sei que é recíproco. Este foi o meu primeiro e único emprego, aqui construí minha história profissional e acompanhei o crescimento da AAPCEU.”.

### Recados

Concesso da Silveira Caldas – diretor-secretário da AAPCEU

“Nadir é uma pessoa maravilhosa, formada profissionalmente na Associação – repassamos nossa experiência para ela, a qual retribuiu com o melhor desempenho possível. Ela vestiu a camisa da AAPCEU, era o “faz tudo” - a única funcionária. Nunca deixou nada a desejar. Fazer o jornal era um processo trabalhoso, difícil: nós, da diretoria, o redigíamos; ela o datilografava, e depois tinha as cópias. Quem nos ajudava sempre era a Usimec e a Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Mecânicas e de Material Elétrico de Minas Gerais: eles rodavam o jornal no mimeógrafo – a Associação tinha poucos recursos. A seguir, a próxima etapa: carregar o jornal em duas ou três sacolas, a pé – não havia dinheiro para táxi. Quando, esporadicamente, a edição chegava a quatro páginas, Nadir levava os jornais para dobrar em casa; tínhamos de datilografar os envelopes, envelopar, além de carimbar o remetente. Depois, eu e ela os levávamos ao correio, onde enfrentávamos filas imensas para despachá-los. Nadir é prata da casa, tomou amor pela Associação, organizava as festas, praticamente sozinha. Hoje, produzido em condições bem mais favoráveis, o AAPCEU Notícias está ótimo, mais atraente, abrangente, coroando o trabalho feito desde sua criação e fiel à sua proposta de manter o associado sempre em dia com as realizações da AAPCEU e quanto a questões importantes de seu cotidiano.”

### Rejane e Nária

*“A Nadir é uma pessoa muito humilde, participativa, ótima companheira para um happy hour, é guerreira, forte, independente e, ao mesmo tempo, sensível, transmitindo-nos otimismo diante das adversidades. Só temos que agradecer em ter a oportunidade de conhecê-la e aprender com sua experiência de vida”.*

## Jornal da AAPCEU: 27 anos e 250 edições em sintonia com o associado



Faces do AAPCEU Notícias ao longo do tempo

Corria o tempo do Cruzado – moeda oficial brasileira nos idos de 1986 - quando o Informe da AAPCEU veio à luz, em agosto daquele ano, logo após a fundação da Associação (10/04/1986). Datilografado pela funcionária recém-contratada, Nadir Resende, em papel ofício, em preto e branco, o Informe tinha duas páginas (frente e verso), formato que manteve até a edição 182 (junho/2007). Em sua primeira edição, informava aos então 162 associados sobre o funcionamento da sede, “com móveis cedidos pela Usiminas”, e detalhava suas propostas: gestões junto a Caixa/Usiminas para implementar o Seguro Saúde, complementações salariais e o convite para que associados dessem sugestões sobre o logotipo a ser aplicado nos papéis e demais documentos da entidade, entre outros assuntos.

A partir da edição 183 (julho/2007) manteve o formato ofício, em duas páginas, mas modernizou o leiaute: o Informe ganhou cor e impressão em papel couché liso, sendo criada a coluna Seu Direito, a cargo do advogado e

associado Urdan Furtado.

Ao alcançar o número 190 (fev/mar/2008), passou a ter quatro páginas, (formato padrão), eventualmente ganhando mais páginas, de acordo com a necessidade. Em agosto/2010 – edição 217 – muda a denominação: de Informe para AAPCEU Notícias. Também nessa edição, a coluna Entrevista, publicada desde o número 190 (fev-mar/2008) passou a chamar-se Estilo de Vida. Em junho/2011, mudaram a editoração e equipe de produção (jornalista e diagramadora), que permanecem até hoje, sempre contando com a colaboração das funcionárias Nária Soares e Rejane Carvalho.

Não obstante as mudanças, de 1986 até hoje a tônica permanece a mesma e o AAPCEU Notícias mantém-se fiel aos propósitos da Associação: informar aos associados sobre temas de seu interesse, seja direitos, saúde, convênios, cursos, eventos. E, principalmente, incentivando a participação de todos para consolidar a instituição.

## Opinião

**Maria Ignez Gerken – presidente da AAPCEU**

*Abraçar um desafio, qualquer que seja, só é possível com paixão. E é assim que me sinto com relação à AAPCEU. É um prazer fazer parte deste time que tenta manter unida a seleção Usiminas, vivendo o momento conjuntural do nosso país. Cada um segue a sua história, e apesar dos meios de comunicações contemporâneos serem muitos, o jornal de papel é o que mais atinge todos, superando distâncias e resistências. Isso confirmado pelo retorno que se tem na AAPCEU, como: “Não estou recebendo o jornal”, “está demorando demais para chegar”, “vocês estão muito bem”, “estou acompanhando o jornal, está ótimo”, “que bom não sabia isto ou aquilo publicado”, “e o fulano entrevistado”, “que ótimo” etc, etc. Parabéns aos criadores deste Jornal, pois foi e é um dos grandes marcos de criação da AAPCEU.*

**Urdan Furtado – coluna Seu Direito**

*Com muita honra, recebi do presidente Rui de Carvalho Pereira, em outubro de 2004, o convite para prestar assistência jurídica à Associação e aos associados da AAPCEU. Em julho de 2007, comecei a escrever sobre os temas de interesse dos associados. Assim, através do INFORME, e atualmente, AAPCEU Notícias, levamos aos associados algumas informações relativas ao Direito. Vários associados já se beneficiaram dessa prestação de serviços, que tem o propósito de orientá-los nas tomadas de decisão sobre questões relativas à Revisão de Benefício, Inventário, Divórcio, União Estável, Expurgos de Poupança, Restituição de Imposto de Renda etc. Continuamos nos esforçando para merecer a confiança e o respeito dos associados, presidentes e diretorias da AAPCEU.*

Ruy de Carvalho Pereira - ex-diretor de Comunicação da AAPCEU (abril/2001)

*Considero o jornal muito importante para os associados, pois ao se aposentarem ou tornarem-se pensionistas praticamente seu único elo constante com a associação e informações de seu interesse são obtidos através do informe. Quando da minha gestão à frente da associação ouvi muitas vezes que o nosso jornal era esperado com bastante interesse. Mudanças ocorridas em nossa gestão: formas de apresentação em papel, impresso em gráfica e, principalmente, publicação pela internet.*

*Evolução: de jornal feito à mão, mimeografado, para impresso em uma só página digitado em computador, impresso em gráfica e publicação em nosso site, pela internet. Do meu ponto de vista, acho que está necessitando o uso mais intenso da internet para que as informações (até parceladas) cheguem mais rapidamente às pessoas que convivem bem com o computador, sem deixá-lo de ter sua forma de publicação em papel para aqueles que ainda não são familiarizados com a internet, email etc.*

Aloísio Falco - ex-diretor de Comunicação da AAPCEU (maio/2004-abril/2010)

*A Diretoria de Comunicações foi oficialmente criada na AAPCEU em abril de 1998. Nessa ocasião, o Informe era apresentado em duas páginas, em preto e branco, e algumas vezes válido por dois meses. Em abril de 2004, sendo presidente Ruy de Carvalho Pereira, fui indicado como Diretor de Comunicações. Continuei com o formato até então existente, muito simples, mas sentia grande satisfação quando algum associado me dizia que ficava ansioso aguardando a chegada do Informe para se inteirar das notícias de nossa Associação. Notícias do INSS e economia, que tivessem algo a ver com aposentados, eram também matérias do Informe. Em julho de 2007, saiu o primeiro Informe em cores, com duas páginas, sendo presidente o Fernando Rocha, e continuei como Diretor de Comunicações. E o Informe cresceu para quatro e seis páginas. O Informe de hoje tem um caráter mais social que os de tempos anteriores e de muito agrado.*

Elaine Rosali da Conceição - diretora de Comunicação da AAPCEU (maio/2010)

*A comunicação é prática de extrema importância pessoal e profissional. É preciso divulgar sempre e cada vez mais as ações e os fatos que podem inserir valores, estabelecer discussões sobre um tema de interesse comum, divulgar as atividades socioculturais e, não menos importante, mostrar por onde anda aquele amigo desaparecido há tanto tempo, o que o meu colega anda fazendo para manter a mente e o corpo sãos e tantos outros assuntos interessantes. Nosso veículo de comunicação tem um layout leve e gostoso de ler, para que o nosso leitor tenha prazer em lê-lo do início ao fim. Quando isto acontece, ele, o leitor, se transforma em um multiplicador das atividades e ações desenvolvidas pela diretoria e por toda equipe da AAPCEU. Informar sempre e melhor. Este é o nosso papel e espero que estejamos conseguindo cumprí-lo."*

João Calixto Marques – associado

*Ao atingirmos a ducentésima quinquagésima edição do nosso valioso "Informe", com ótima aceitação entre os aposentados e pensionistas, não poderíamos deixar passar em branco os 27 (vinte e sete) anos da criação de tão importante meio de comunicação. Para isso, reportei-me ao meu pequeno acervo literário e histórico, onde encontrei o Informe de N° 01, datado de agosto de 1986.*



*Documento quase artesanal, bem datilografado, com forma e conteúdo muito bem elaborados, em consonância com os recursos de sua época. Hoje, temos em mãos um documento de primeira linha em todos os aspectos. Nesta oportunidade, quero parabenizar todos os responsáveis por este excelente trabalho. Os elogios não significam que o referido veículo de comunicação da família "Usiminas" não possa ser aprimorado, contando para isso com a constante disposição dos dirigentes da Associação no recebimento irrestrito das nossas sugestões.*



## Workshop oficina de Mangá

Você ou alguém que conheça é fã da arte praticada pelos desenhistas de Mangá? Então, não perca esta oportunidade: todo o processo de aprendizado e compreensão de um bom desenho será desvendado pelo desenhista Warlley Almeida, com métodos baseados nas obras de grandes mestres.

### Oficina

Mangá: conheça, aprenda e pratique: anatomia geral, arte final, expressões faciais, ação e dinâmica e muito mais.

Horário: opcional - manhã (de 8h as 11h) ou à tarde (de 14 as 18h)

Data: 15 a 18 de julho de 2013

Local: Clube da Associação dos Empregados da Usiminas

Preço: R\$70,00 (com todo material incluído)

Informações e Inscrições: Secretaria do Clube

Tels.: (31) 3499-8681/3499-8068

### II workshop - fotografia de qualidade

Prepare seu olhar. Atendendo a diversos pedidos, os nossos amigos Leonardo Galvani Horta (Comunicação Usiminas) e Humberto Guimarães (Previdência Usiminas), em parceria com a AEU, promoverão o II workshop Fotografando com Qualidade. As vagas são limitadas a 15 alunos.

Dias: 23 e 24 de julho de 2013 – aulas teóricas

27 de julho de 2013 – “saída fotográfica” (os alunos colocam em prática tudo que aprenderam): Fotografando paisagens da região da Pampulha.

30 de julho de 2013 – avaliação das fotos clicadas pelos alunos e dicas para melhor aproveitar os recursos de sua câmera.

Preço: R\$200,00

Informações: (31)8501-7069

Inscrições: leohor@gmail.com

### Parceria - futebol society

Firmada parceria entre a AEU e a Escola de Futebol América para a modalidade Futebol Society. Atendendo à faixa etária de 5 a 16 anos, a escola está aberta aos filhos dos associados da AEU, dos colaboradores da Usiminas, aposentados, filhos e netos dos aposentados e das pessoas da comunidade.

Funcionamento: de 2ª a 6ª feira, nos horários de 8h as 11h e de 14h as 18h.

Outras informações: professor Cássio – telefone (31) 8705-9296.

### Teatro

Aguardem a apresentação da peça “Hermanoteu na terra de Godah” (uma das mais divertidas peças dos últimos tempos), encenada pelo Grupo Cenarium, formado por pais dos alunos do Colégio Colegium. Com mais de 10 anos de estrada, o grupo se apresenta sempre em entidades e instituições sem fins lucrativos. Aqui, na AEU, a apresentação está marcada para o dia 22 de agosto de 2013, às 20h.

## Eventos



### Os sons e tons do Usicanto em 14 anos de existência

Mais afinado a cada dia, o Coral Usicanto comemorou, em 26 de junho/2013, 14 anos de atuação. Composto por 28 componentes, o coral é regido pela maestrina Expedita Vieira Rocha, com a colaboração da pianista e tecladista Lidia Robertella. Ao longo do tempo, além de proporcionar melhor qualidade de vida a seus integrantes, o Usicanto vem construindo um ambiente de harmonia e confraternização, generosamente compartilhado com os aposentados da Usiminas e seus familiares, bem como outros públicos.

### Encontro de Corais da 3ª Idade – 2013

De 12 a 16 de agosto próximo, o Coral Usicanto estará em Poços de Caldas, sul de Minas, participando do Encontro de Corais da 3ª Idade – 2013. A abertura oficial será no dia 12, à noite, no Teatro Urca, com exibição dos melhores jingles da televisão e apresentação dos corais convidados. O Encontro de Corais prevê apresentações no Teatro Urca e em vários locais da cidade.

### Excursão a Aparecida do Norte e Caxambu



Basilica de Nossa Senhora Aparecida

No período de 23 a 28 de agosto/2013, uma sugestão imperdível: a excursão, pela Totus Tuus Peregrinações e Viagens, que começa por Aparecida do Norte (SP) e chega a Caxambu, no sul de Minas. Previstas visitas à Comunidade Canção Nova, em Cachoeira Paulista, à Basilica de Nossa Senhora Aparecida e suas dependências: museu, torre, sala dos milagres etc, além de lugares importantes da cidade como o túmulo do Pe. Victor e a Igreja de São Benedito.

Em Caxambu, uma das atrações e a caminhada no Parque das Águas, passagens por lojas de artesanato, saída de trenzinho para passeio em fazenda com direito a café colonial completo. Há, ainda, esticadas a São Lourenço e Baependi (visita à igreja onde está o túmulo de Nhá Chica). E em meio a tudo isso, noites dançantes de confraternização, coquetéis e muita diversão. Detalhes na próxima edição.

Informações

Marli Nunes Coelho - Cel.: (31)9129-1015

Tels.: (31) 3273-1799 / 3568.1799

Site: [www.totustuus.com.br](http://www.totustuus.com.br) / [contato@totustuus.com.br](mailto:contato@totustuus.com.br)

## Viajando com saúde: uma palavra sobre imunizações

Dr. Rubens Vinicius Rocha\*

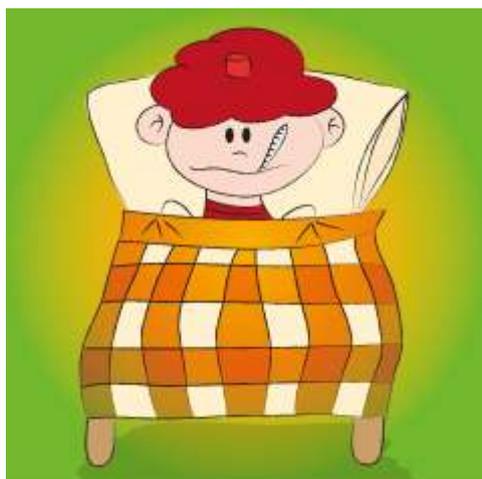


Imagem: sxc.hu

Quando se aproxima o mês de férias, voltamos nossa atenção para aquela viagem tão almejada e que finalmente está chegando. É a hora de fazer as malas, comprar moeda estrangeira, preparar os roteiros dos passeios... Todavia, nem sempre nos damos conta de que precisamos tomar algumas precauções quando viajamos, em especial, quando se trata de nossa saúde e da possibilidade, sempre temida, de ocorrer alguma coisa inesperada. Nesse momento, podemos nos lamentar por não termos visitado o médico e nos informado sobre o risco de algumas doenças que podem atrapalhar toda a nossa viagem.

Sempre é importante checar nosso cartão de vacinas e não custa lembrar que várias delas são indicadas para os adultos: é o caso da vacina anual para prevenção da influenza (gripe), reforço vacinal a cada 10 anos para o tétano, vacina anti-HPV para mulheres entre 12 -26 anos, vacina antipneumocócica para pessoas portadoras de doenças crônicas (insuficiência respiratória, insuficiência renal, insuficiência cardíaca, diabetes), para citar algumas.

Felizmente, dispomos no Brasil de um vasto estoque de vacinas. Graças ao esforço do Ministério da Saúde que atualiza seu esquema de vacinação constantemente e faz campanhas de vacinação por todo o país, muitas dessas doenças estão erradicadas ou ocorrem apenas de forma isolada.

Sempre é bom lembrar que somos imunizados rotineiramente contra o tétano, difteria e coqueluche; varicela; sarampo, caxumba e rubéola, além das vacinas para a meningite, HPV (papiloma vírus) e hepatites A e B.

Esteja em dia com as vacinas e curta suas férias!

\*Especializado em Clínica Médica (CRMMG 12112), o doutor Rubens trabalhou na Usiminas, na sede. Atende em seu consultório - consultas marcadas pelo telefone (31) 3241-3521.

Vejamos algumas vacinas que podem ser úteis, especialmente quando planejamos visitar algum país distante, onde as condições sanitárias não são as ideais.

**Febre amarela** – É necessária para alguns países da América Central, norte da América do Sul e para alguns países da África Equatorial. Até recentemente, era exigida quando visitávamos os estados de Goiás e Mato Grosso. Esta vacina é derivada de vírus atenuados, administrada por via subcutânea e deve ser tomada pelo menos 15 dias antes da viagem. Sua proteção perdura por 10 anos. Não deve ser administrada a gestantes, pessoas com alergia a componentes da vacina e a pacientes com imunossupressão.

**Meningite meningocócica** – É indicada para viajantes que se dirigem ao Nepal, África Sub-saariana e norte da Índia, onde a doença é epidêmica. Deve ser usada a vacina tetra-valente – MCV4, cuja proteção é de cerca de 5 anos.

**Poliomielite** – Ainda é encontrada de forma endêmica na Índia, Paquistão, Nigéria, Níger e Afeganistão. Como no Brasil todos recebemos imunização contra o vírus da pólio, podemos dizer que temos imunidade contra esta doença. Mesmo assim, é recomendável uma dose de reforço da vacina inativada antes de viajar para estes países.

**Febre tifoide** – É recomendada para quem viaja para países de precárias condições sanitárias – África, Ásia, Índia, América Central e norte da América do Sul – devido ao risco de ingestão de alimentos e água contaminada. A vacina encontra-se disponível para uso oral, em 4 doses, ou uso intramuscular (Vi CPS), em dose única.

Não se recomenda mais imunização contra Cólera e Peste, em virtude do pequeno benefício advindo da vacinação e por causa da baixa incidência da doença entre viajantes. Imunização contra hepatites A e B devem ser discutidas com o médico assistente, uma vez que outras medidas comportamentais e o tipo de viagem devem ser levados em consideração antes da prescrição das vacinas.

## Novos Sócios

Carlos Augusto Nascimento – Trabalhou no setor de laminação a frio em Ipatinga.  
 Maria das Graças Lombardi Queiroz – Trabalhou em Vendas (mercado interno) na sede.  
 Izabel Cristina da Costa Silveira – pensionista de José Gomes Silveira

## A responsabilidade de nossas escolhas

A modificação do Código Civil de 2002 trouxe, entre várias novidades, a ênfase ao tratamento dado à boa-fé. O princípio da boa-fé passou a ser um balizador das decisões dos juízes. Assim, o comportamento, a intenção, o propósito do ato, passa a ser de suma importância para o Juízo interpretar e julgar o processo.

Não é novidade para ninguém que os tribunais estão abarrotados de processos aguardando decisão. Uma das razões é a possibilidade e facilidade de se buscar a tutela jurisdicional. Atualmente, com a criação dos juizados especiais, ficou muito mais fácil para qualquer cidadão levar seu pedido ao Juiz. Não é necessário advogado para, em muitos casos, buscar a reparação de algum prejuízo ou mesmo a declaração do Juízo sobre alguma questão. Assim é que nos surpreendemos em alguns casos, como a pretensão de um bloco de carnaval buscar autorização judicial para desfilar “fantasiado” de enfermeira (o).

Outra razão para engordar as estatísticas dos tribunais é a máxima de que “vou às últimas consequências buscar meus direitos”. Na verdade, a subjetividade do direito, leva alguns cidadãos a pretender a garantia da “decisão” em casos que não há fundamento legal. E não são poucos os processos que são iniciados sem o devido fundamento. Mas como o direito garante a todo cidadão o “contraditório e ampla defesa”, muitos processos parecem não ter fim. Pois haverá sempre mais algum argumento, até mesmo protelativo, para recorrer.

A busca pelo direito, de maneira geral, causa stress, ansiedade, implica em gastos financeiros e leva muito tempo para conclusão do processo. Não é só esse ou aquele tribunal que está abarrotado de processos. Em geral, todos os tribunais estão. Portanto, nossas escolhas direcionam nosso comportamento, ou vice-versa, e as consequências deles.

Assim, é saudável, é prudente analisarmos bem a situação de cada caso para concluir sobre a real necessidade de se buscar a tutela jurisdicional.

### Qualidade de vida

A preservação da qualidade de vida, do ambiente social, das relações com vizinhos, familiares e amigos direciona a maioria de nossas escolhas. A tolerância e a paciência são grandes aliadas das pessoas felizes. Não é incomum encontrarmos pessoas que, diante de impasses, não se preocupam em provar que têm razão, quando é mais importante para elas serem felizes.

A procura pelo amparo judicial na busca da resposta para alguns desentendimentos pode ser mais morosa, mais custosa, desgastante e caro. O exercício da tolerância, da capacidade de entendimento, de ceder um pouco pode resolver questões que levariam anos nos tribunais.

A interferência do Estado na vida dos cidadãos deve ser a mínima possível. A justiça está à disposição dos cidadãos para resolver questões em que já foram esgotadas todas as oportunidades de entendimento, quando a última alternativa para o caso seja atribuída à Lei. Apesar de muita gente entender que se busca a Justiça, a resposta do Judiciário deve ser LEGAL, que não necessariamente é justa.

Assim, é importantíssimo entendermos que nossas escolhas direcionam nossa maneira de viver, nossa qualidade de vida. E que sendo responsável por suas atitudes, cada cidadão é o grande responsável por seu bem-estar.

Minimizar os conflitos deve ser propósito de todos! Privilegiar o diálogo, a tolerância, pode melhorar a qualidade de vida, individual e gerar uma onda de formadores de opinião, do bem.



### 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.