

## Benedicto de Carvalho - engenharia, música e literatura compondo a química da vida



Ler, escrever, ouvir música, viajar são algumas das múltiplas atividades que permeiam o cotidiano do engenheiro químico e profissional dedicado Benedicto Silva de Carvalho. Nesta edição, vamos segui-lo e tentar descobrir a fonte que o faz tão dinâmico, tenaz e ativo, especialmente na pós-aposentadoria. O maior estímulo é, com certeza, o apoio e o carinho da família. Confirmam na página 3.



### Confraternização de Natal

O Natal bate às portas e com ele a nossa confraternização de todos os anos. Que, mais uma vez, irá celebrar a alegria, o reencontro, o agradecimento por estarmos bem e compartilhando boas novas com nossos amigos. Na página 5, vejam o que nos reserva a programação.

**34º Congresso Brasileiro de Fundos de Pensão – Pág. 5**

**Programa Atitude rima com Saúde. Participe! – Pág. 7**

**Seu Direito: Atitude coletiva - Pág. 8**



## Outubro Rosa

Em outubro, muitas pessoas devem ter observado a iluminação cor-de-rosa adotada por várias instituições públicas e privadas para lembrar o **Outubro Rosa**, movimento popular comemorado internacionalmente. O objetivo é estimular a conscientização sobre a importância da detecção precoce do câncer de mama, incentivando as mulheres a conhecer melhor suas mamas e ficar atentas a alterações suspeitas. O laço cor-de-rosa foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, nos anos 90 e, em qualquer lugar do mundo, a iluminação rosa é compreendida como a união dos povos pela saúde feminina. O rosa simboliza alerta às mulheres para que façam o autoexame e, a partir dos 50 anos, a mamografia, diminuindo os riscos que aparecem nesta faixa etária. O câncer de mama é a segunda causa de morte entre mulheres. Somente em 2011, a doença fez 13.225 vítimas no Brasil. Por isso, é fundamental ficar de olho nas orientações do Instituto Nacional de Câncer (Inca).

Vejamos:

O **câncer de mama** é uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, que forma um tumor maligno. O câncer de mama tem cura, se descoberto no início, por meio de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. Toda mulher com 40 anos ou mais deve ser examinada por um profissional de saúde anualmente.

**Mulheres com história familiar de câncer de mama:** uma parte delas tem herança genética e, por isso, é importante procurar o médico para avaliar seu risco de desenvolver a doença. A mulher com mãe, irmã ou filha

que teve câncer de mama antes dos 50 anos ou câncer de ovário deve, a partir dos 35 anos, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano.

**Percebendo a doença:** o câncer de mama pode ser percebido como um caroço, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar vermelha ou parecida com uma casca de laranja ou surgirem alterações no bico do peito, o mamilo. Também podem aparecer pequenos caroços na região embaixo dos braços, nas axilas. Lembrando que nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama.

**Outros cuidados:** não abusar de bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar atividade que movimente seu corpo podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer. Além disso, a amamentação e o controle do peso corporal podem prevenir o câncer de mama. Se a mulher for se submeter à reposição hormonal, é importante conversar com seu médico sobre riscos dessa prática.

É bom se informar sobre as leis **12.732/12 e 12.802/13** que dispõem sobre o tratamento da doença e a obrigatoriedade da cirurgia plástica reparadora da mama pela rede de unidades integrantes do SUS, nos casos de mutilação decorrente de tratamento do câncer.

Portanto, fiquemos atentas. Já diz o ditado: a prevenção é o melhor remédio!

Fontes: <http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/mama.pdf>  
<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/13559/162/acesso-do-publico-prioritario-a-mamografia-cresce-37.html>  
 Saúde Ocupacional/Fundação Hemominas

## Óbitos

**Francisco Agripino da Conceição – 20/08/2013** – Trabalhou como operador de ponte rolante em Capitão Eduardo. A família, nossos sentimentos.

### 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

Armanda Soares

#### Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

#### Jornalista Responsável

Margareth Pettersen - MG02940

#### Fotografias

Cláudia Márcia/Lívia Carvalho/ Crésio

Eduardo/ Maria Ignez G de Sousa

#### Colaboração

Nária Soares

#### Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

#### Tiragem

1200 exemplares

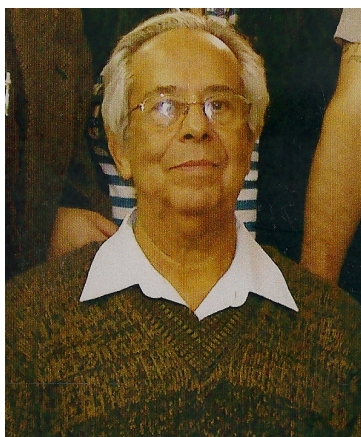
#### Impressão

Big Editora Gráfica

#### Circulação

Distribuição Gratuita





## **Benedicto de Carvalho: engenharia, música e literatura compoem a química da vida**

Nascido em 14 de julho de 1934, em Santa Rita do Sapucaí, Sul de Minas, Benedicto Silva de Carvalho tem várias facetas: além da formação em Engenharia Química em 1965, pela Escola de Engenharia da UFMG, é músico e escritor. Pai de família extremado, é casado com Maria Letícia Silva de Carvalho, com quem tem três filhos: Breyner Estanislau, professor universitário em Belo Horizonte, Leila Adriane, missionária na cidade de Frèjus (França), e Lívia Cristina, gestora de Sistemas da Qualidade em Las Vegas (EUA).

Lembrando sua trajetória na Usiminas, ele conta que o primeiro trabalho foi calcular o sistema de proteção catódica da estação de tratamento de água de bairro próximo à Ipatinga, dimensionado pelo engenheiro japonês Hidehiro Obata, já falecido. “Trabalhei na empresa por mais de nove anos, no Departamento de Utilidades. Fui responsável pelo Sistema de Captação, Tratamento e Recirculação de Águas e Sistema de Monitoramento da Poluição Hídrica, do Solo e Atmosférica (Bomba 1)”, rememora. A Usiminas abriu-lhe várias oportunidades e experiências valiosas. Por exemplo, “a de estagiar nas áreas de Sistemas de Proteção Ambiental nas Indústrias Siderúrgicas da Nippon Steel, no Japão, e na de Tratamento de água nas empresas DREW Chemical Products e NALCO Chemical Products, nos USA”. Atuou, também, como coordenador de treinamento de 15 engenheiros, em 10 usinas japonesas da Nippon Steel (Kimitsu, Hirohata, Fukuyama, Hirohata, Oita, Yawata, Nishin, Sakai, Wakamatsu e Kure).

Ao lado do acervo profissional, Benedicto construiu o pessoal: “Daquela época, guardo muitas e boas lembranças dos amigos Élcio Celso Ferreira (falecido), Seishim Kamey, Márcio Janot Pacheco, Marcelo Gama Meneses (meu compadre), Joaquim Barroso, Geraldo Heleno Martins Barroso, Eduardo, Paulo Pio (meu cunhado) e tantos outros”, lembra, saudoso.

### **Aposentadoria – sinônimo de mais trabalho**

Em 1980, com a aposentadoria, a vida seguiu seu curso: “Continuei trabalhando nas Empresas - CST, hoje Arcelor-Mittal, em Vitória (ES), e na Cosipa, em Cubatão (SP).

Nesse período, entre 1980 e 2000, atuei como representante brasileiro do IISI (International Iron of Steel Institute), como membro do ENCO (Committee on Environmental Affairs) para elaboração e apresentação do Relatório de Atividades de Meio Ambiente da Siderurgia Brasileira, em Tokyo, no Japão”. E mais: representante do Findes (Federação das Indústrias do Estado do Espírito Santo) por indicação da CST, para compor a Comissão de Meio Ambiente, designada pelo governo estadual do ES; participação na elaboração da Política de Meio Ambiente do Estado; auditor líder de Gestão e Auditorias de Sistemas / Gestão de Sustentabilidade / Gestão de Tecnologias Ambientais; auditor líder dos sistemas ISO 9001 / ISO 14001 / OHSAS 18001. Incansável, criou a Empresa GMS Gestão Empresarial Ltda, que realiza Consultorias, Treinamentos e Auditorias de Sistemas de Gestão da Qualidade, Meio Ambiente, Saúde e Segurança do Trabalho.

Depois do ano 2000, Benedicto reduziu, enfim, suas atividades profissionais. Detentor de vários talentos, dedica-se à música (foi violinista da Orquestra da Polícia Militar de Minas Gerais) - estuda Contraponto para composição musical. Com uma intensa atividade literária, é autor de diversos livros, dois já editados (**Sons e Retalhos de Minha Memória e Preservação da Vida**), outros ainda não (*Contos de Algibeira – Cidade de uma rua só – Crônicas - Sino de Kairós*) e alguns em estruturação. Também, anualmente, viaja de férias para o Nordeste, Sul do Brasil e para o interior de Minas.

Sobre a AAPCEU, Benedicto fala com muito carinho: “A Associação representa para mim a oportunidade de rever e interagir com os amigos e fazer novos - falar de fatos inéditos ou relembrar outros, engraçados ou não. E é sempre com muita alegria no coração que participamos, minha família e eu, de alguns dos encontros programados – já fomos a algumas viagens e são simplesmente sensacionais! Frequento a Associação há cerca de oito anos, desde que voltei de Campinas para residir definitivamente em BH. Gostaria de participar mais e é o que pretendo fazer. Além dos cursos já promovidos e realizados por ela, penso que seria interessante para nós, aposentados, a AAPCEU introduzir outros, tais como: cozinha, pintura, artesanato, desenho artístico etc. Outra sugestão é promover competições esportivas - corrida, natação, futebol, voleyball e basketball, dama, xadrez, bem como ciclos de literatura e poesia.

#### **Receita de aposentadoria**

*Desenvolver habilidades para novas atividades; criar ou desenvolver o hábito da leitura de livros clássicos; ouvir músicas orquestrais; realizar caminhadas diárias; programar viagens a lugares nunca visitados; estudar música e, lembrando Caetano Veloso (Tigresa), aprender a tocar um instrumento. Vale ainda fazer parte de Associações Benéficas, por exemplo: Vicentinos, da Igreja Católica; adquirir uma chácara e plantar árvores, uma horta, jardim, criar galinhas e pequenos animais; usar com sabedoria os minguados \$\$ e outros mais.*

*Obs. Desde que me aposentei definitivamente em outubro de 2010, apesar de ter realizado muitas das coisas que sugeri acima, ainda sinto falta do envolvimento do trabalho e dos amigos. Assim, torna-se mais forte, a meu ver, a convicção de que as opções pós-aposentadoria devem ser buscadas incessantemente para não ser apanhado de surpresa.*

## Saidinha de banco

Um dos crimes mais frequentes no Brasil - a "saidinha de banco" - afeta a população de modo geral, principalmente em dias de recebimento de salários, aposentadorias, pensões etc. Qualquer descuido e pronto: o mal está feito. O crime ocorre com rapidez: o mais comum é que olheiros observem os clientes dentro dos próprios bancos ou próximos a eles, ficando de vigília, à espera da vítima. Ao saírem das agências, os clientes são observados pelos olheiros, que avisam seus comparsas por telefone ou gestos. Por fim, os ladrões seguem e roubam as vítimas.

O site da Polícia Militar de Minas Gerais (<https://www.policiamilitar.mg.gov.br/portal-pm/duvidas.action>) dá algumas orientações para prevenir o mal.

- Evite conversas com estranhos, sobretudo se o assunto for dinheiro. Essas pessoas podem ser ladrões ou observadores de assaltantes aguardando sua distração ou confiança;
  - Ao efetuar um depósito ou saque evite a exposição do dinheiro; procure conferi-lo discretamente para não provocar a atenção de estranhos;
  - No caso de operação bancária que envolva grandes quantias, procure realizá-las utilizando meios opcionais como cartões ou cheques;
  - Evite levar crianças. Em caso de assalto elas ficam assustadas e podem deixar os assaltantes agitados e nervosos;
  - Procure ser correntista de agências bancárias que tenham adotado portas giratórias e filmadoras, pois estes mecanismos diminuem a probabilidade destas agências serem alvo da ação de assaltantes;
  - Evite horários de pico - os assaltos costumam ocorrer entre 10 e 12 horas. Assaltantes preferem agências movimentadas, pois imaginam maior quantidade de dinheiro, além de facilitar a fuga.
  - Se tiver dúvidas, só aceite ajuda de funcionários e exija dele a identificação;
  - Se for retirar grande quantia em dinheiro, primeiramente agende com o gerente, em data anterior, e ao buscar os valores procure ir acompanhado por parentes ou pessoa de confiança;
  - Nunca assine documentos sem antes ler; surgindo dúvidas, procure ajuda;
  - Ao sacar dinheiro somente saia do balcão ou do caixa eletrônico após conferir e guardá-lo na bolsa ou carteira;
  - Adote bolsos na roupa com botões e presilhas;
  - Em caso de assalto, jamais reaja. Guarde os traços físicos, sinais particulares e roupas dos infratores, repassando as informações à PM.

**Lembre-se: o telefone da PM é o 190.**

Mais informações: [http://www.istoe.com.br/reportagens/126011\\_o+perigo-na+saida+dos+bancos](http://www.istoe.com.br/reportagens/126011_o+perigo-na+saida+dos+bancos)

## Solidariedade

Nossa associada Sara Fátima Munhoz compartilha um ato de solidariedade, em benefício de milhares de pessoas que necessitam de um transplante de medula óssea. É o caso do Davi, filhinho de um amigo de um colega nosso da Usiminas. O Davi foi diagnosticado meses atrás com um dos tipos mais agressivos de leucemia - a mieloide aguda. E agora, como parte do tratamento, ele precisará submeter-se ao transplante de medula. A chance de encontrar um doador compatível entre irmãos, filhos de mesmo pai e mesma mãe é estimada em 25% a 30%, aproximadamente. Entre pessoas não aparentadas, essa possibilidade pode chegar a 1 para 100.000 candidatos cadastrados. Assim, é fundamental que, quem puder, se cadastre como candidato à doação de medula.

Em Minas, a **Fundação Hemominas** é a responsável por orientar os voluntários e coletar as amostras que serão encaminhadas ao Instituto Nacional de Câncer (Inca), órgão que reúne as informações no Cadastro Nacional de Doadores de Medula (Redome). Entre outros requisitos, para integrar o cadastro de doadores, é necessário ter entre 18 e 54 anos, boa saúde e não apresentar doenças como as infecciosas ou as hematológicas; colher uma amostra de sangue com 5ml para testes, para fazer o exame HLA (Antígenos Leucocitários Humanos) que irá determinar as características genéticas necessárias para a compatibilidade entre o doador e o paciente.

Vejam o recado do Ernane de Oliveira Ribeiro, pai da criança.



*Turma, bom dia!*

*Infelizmente terei que pedir novamente o apoio de todos na batalha pela vida do meu filho. Conto com o apoio para o exame de compatibilidade para doação de medula. Quem não puder doar, gentileza divulgar essa luta. Várias pessoas já foram e o procedimento é bem simples, basta fornecer 5 ml de sangue. Todo o processo leva em torno de 40 minutos e pode ser feito em BH, Barreiro e Betim. Peço também que coloque a foto dele com o pedido nas redes sociais. (facebook, twiter etc). Aos que já foram e divulgaram, obrigado e continuem me ajudando.*

*Aos demais, conto incessantemente com vocês.*

Informações sobre doação de medula:

[http://www.hemominas.mg.gov.br/hemominas/menu/cidadao/medula\\_ossea.html](http://www.hemominas.mg.gov.br/hemominas/menu/cidadao/medula_ossea.html)

[http://www.inca.gov.br/conteudo\\_view.asp?id=344](http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=344)

## Confraternização de Natal

Está chegando a hora. Hora de confraternizar, rever e abraçar os amigos. Hora de se divertir, de dançar até as pernas não aguentarem mais, ao som de uma boa música, pra lá de animada. Tudo isso em um ambiente acolhedor, agradável, atraente, com o devido suporte de um churrasco pra ninguém botar defeito. Mesmo porque o principal ingrediente de tudo é o carinho, a alegria de compartilhar risos, bate-papos, encontros.

Prepare-se!

Estilo da Festa: Churrasco com Assacabrasa

Data: 13 de dezembro de 2013, sexta feira

Horário: 20h às 02h

Local: Clube AEU

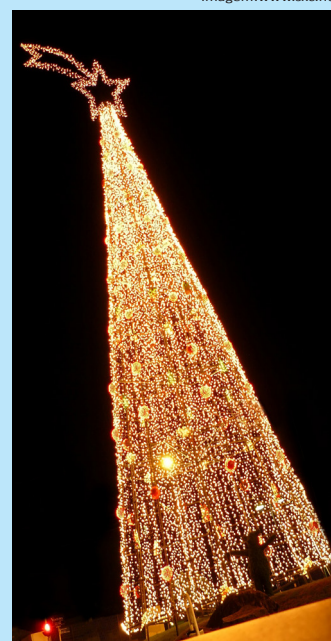
Convites: Serão retirados pessoalmente na sede da Associação, até o dia 06 de dezembro, sexta feira - Avenida Amazonas, 298, sala 1401, no horário de 8h30 as 17h30.

Preço: Associado e Acompanhante: R\$ 30,00 por pessoa

Pagamento: À vista ou cheque.

O cancelamento da compra do convite só poderá ser feito até o dia 6 de dezembro de 2013. Após esta data não haverá devolução do pagamento efetuado.

Visando maior integração entre os participantes, não haverá reserva de mesas.



## Especial

### 34º Congresso Brasileiro de Fundos de Pensão



Rita Fonseca, da Previdência Usiminas, e Maria Ignez, da AAPCEU

“Preservar e avançar: da estratégia ao resultado”. Este o tema central do 34º Congresso Brasileiro de Fundos de Pensão, promovido pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (ABRAPP), em Florianópolis(SC), de 9 a 11 de setembro último.

O evento reuniu empresários, autoridades, profissionais de diversos mercados, estudiosos, especialistas brasileiros e estrangeiros e dirigentes de fundos de pensão, setor que vivencia um momento bastante favorável no país, graças a dois fatores: crescimento da população economicamente ativa, bem como da renda dos trabalhadores.

Presente ao Congresso, a presidente da AAPCEU e

membro do Conselho Deliberativo da Previdência Usiminas, Maria Ignez Gerken de Sousa, destaca a importância de participar de segmentos que interessam diretamente à Associação. “É uma forma de defender e resguardar os direitos dos associados, orientando-os também sobre suas obrigações, no que tange à segurança social e financeira após a aposentadoria”, salienta.

Elogiando a escolha do tema - “muito oportuno para a conjuntura atual” - Maria Ignez ressalta que o relacionamento vem ganhando espaço nas instituições, configurando um aliado estratégico no fomento e na retenção de todos que têm oportunidade de participar das entidades de Previdência Privada. “Para os fundos de pensão, que têm no participante sua razão de ser, o relacionamento entre as entidades do segmento é benéfico, possibilitando o intercâmbio de melhores práticas e ideias, mesmo sendo um sistema heterogêneo, com entidades enormes e outras com equipes mínimas. Todas podem ter um relacionamento de excelência, levando-se em conta a realidade de cada uma”, considera.

Entre outros representantes, a Previdência Usiminas teve a presença da diretora-presidente Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca, a quem foi concedido o 18º Prêmio Nacional de Seguridade Social, Região Leste do país. Atual 2ª Secretária do Conselho Deliberativo da ABRAPP, Rita se distinguiu por sua atuação junto a ABRAPP e a Previdência Usiminas.



## REVEILLON BRANCO E PRATA AEU 2014

Imagem: internet



Com o tema **Bailes de Veneza**, estamos trabalhando para produzir um evento glamuroso, brilhante, misterioso e cheio de charme, que traduza fielmente o espírito dos bailes realizados em Veneza, na Itália. Venha brindar e agradecer os grandes momentos vividos em 2013, venha brindar e agradecer ter sobrevivido aos contratemplos, brindar e agradecer a força interior que só sabemos ter quando dela precisamos. Brinde e agradeça antecipadamente pela saúde, paz e pelos excelentes momentos que serão vividos em 2014. O espaço para esta celebração está em nossa casa, a casa de todos os associados e amigos da AEU: o Salão Social do Clube. A música, a cargo da **Banda APPLE SOUND**, reserva shows especiais que farão você viver grandes emoções. O buffet, por ser um dos melhores de Minas, dispensa comentários: **Célia Soutto Mayor**.

Além de o convite incluir o cardápio e bebidas tradicionais, como cerveja, água e refrigerantes, serão servidos whisky e espumante. A localização do clube permite uma visibilidade privilegiada do show pirotécnico da Pampulha. Mesmo assim, vamos assistir à explosão de fogos preparados especialmente para os nossos convidados. **A nossa festa vai começar às 22h e terminar às 4h.** É sempre bom lembrar que oferecemos estacionamento coberto. **Se possível, e para referendar o nome do evento, venha de branco e/ou prata.**

Os convites já estão disponíveis para venda no setor de Relacionamento com o Associado, na AEU e na secretaria da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Usiminas (Av. Amazonas, 298 – 14º. andar – Centro). Os valores abaixo poderão ser parcelados em até 3 vezes no Cartão ou descontados em folha, no caso de colaboradores das empresas ligadas à Usiminas.

**Associados - R\$150,00**

**Não associados - R\$200,00**

**Crianças de 7 a 11 anos pagam metade.**

### DIA DA CRIANÇA

Até o frio resolveu se afastar e deixar o sol tomar conta da festa que a diretoria de esportes preparou para o dia 12, deixando a criançada muito feliz e pais sorridentes. Foi um dia de muita pipoca e algodão doce, sorvete e picolé, brincadeiras com os instrutores da **Animalukos**, muita diversão nos brinquedos infláveis e nas camas elásticas. Crianças e adultos se esbaldaram nas aulas de danças ministradas pelos professores da **Perfis Academia** e aplaudiram a apresentação de taekwon-do do **CTT**

**Calicchio Team**, comandado pelo professor Filipe Calicchio. A festa foi tão boa que já tem gente esperando a do próximo ano. A AEU agradece e parabeniza os seus colaboradores que organizaram e/ou ajudaram na realização desse evento. Nosso muito obrigado também aos participantes e seus familiares.



### CAMPANHA AEU "FAÇA A SUA PARTE"

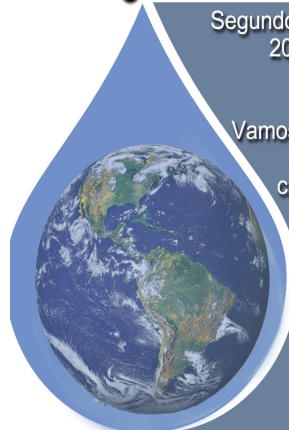
Todos sabemos que o nosso planeta é formado de, aproximadamente, 70% de água. O que nem todos sabem é que a maior parte dessa água (97,50%) é salgada e imprópria para o consumo. Da água doce, 2,49% estão em lençóis subterrâneos ou congelados nos polos, e apenas 0,007% está em rios e lagos, disponível para consumo. Se não aprendermos a conservar as reservas que ainda temos, não demorará muito para que falte água em várias partes do mundo, como, aliás, já vem ocorrendo. Logo, a água potável vai valer mais do que o ouro, tornando-se alvo de disputas e até de guerras. A AEU é uma "gotinha" neste planeta água, mas quer se somar a outras vezes e convocar seus associados e amigos para participar de uma campanha de conscientização sobre a importância da água para a vida.

## FAÇA A SUA PARTE

Segundo cientistas e especialistas, até o ano de 2025 a maioria da população mundial não terá água potável para beber.

Vamos cuidar para que esta afirmativa não se confirme. Economizar água é um ato de cidadania que traz benefícios para todos.

Uma atitude simples como diminuir o tempo no banho faz uma grande diferença e acredite:  
**PODE SALVAR O MUNDO.**



## Programa Atitude rima com Saúde. Participe!

Viver com saúde para aproveitar o lado bom da vida. A saúde depende principalmente dos hábitos e da atitude de cada um. **O Programa Atitude rima com Saúde** oferece projetos voltados a diversos públicos. Um deles com certeza fará diferença na sua vida. Ligue para o **0800 283 0040** ou acesse **www.atituderimacomsaude.com.br** e inscreva-se em um dos nossos projetos. Sua participação e de sua família não terá nenhum custo adicional.

Confira os diferenciais dos Projetos: condução dos encontros por equipes multidisciplinares formadas por médicos de diferentes especialidades, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas; cartilhas educativas exclusivas; brindes personalizados.

### Conheça os projetos

**Projeto Compartilhar** – Compartilhe experiências para viver a melhor idade.

Destinado aos beneficiários com idade igual ou superior a 60 anos. O Projeto tem como objetivo estimular o cuidado com a saúde, oferecendo informações que contribuem para a obtenção de um comportamento ainda mais saudável.

### Projeto Cuidar – Cuide da saúde do seu coração.

Destinado a auxiliar os beneficiários portadores de diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e insuficiência renal crônica, com o objetivo de diminuir as internações

**Projeto Equilibrar** – Pratique uma alimentação saudável todos os dias.

Boa alimentação é essencial. O Projeto trabalha com foco na reeducação alimentar, incentivando e reforçando hábitos alimentares mais saudáveis para os beneficiários, em especial aqueles com sobrepeso ou obesidade.

**Projeto Buscar** – Buscando uma mente mais saudável.

O Projeto auxilia os beneficiários na melhoria da sua saúde mental. O objetivo é possibilitar uma melhor qualidade de vida e conquista do bem-estar diário.

**Projeto Inspirar** – Deixe o cigarro de lado, venha inspirar um novo ar.

O Projeto é destinado aos beneficiários que desejam parar de fumar e levar uma vida mais saudável.

Além destes, o Programa também oferece:

**Projeto Gerar:** ajudando as futuras mães e papais a cuidar da sua saúde e da saúde do seu bebê.

**Projeto Respirar:** Cuidando da asma para sua criança respirar melhor.

Faça parte deste Programa. Entre em contato conosco e saiba mais de cada um deles.

Mais atitude para sua saúde, mais saúde para sua vida.

## Vi, li, fui... e gostei

### Saber Viver

(Cora Coralina)

Não sei... Se a vida é curta  
Ou longa demais pra nós,  
Mas sei que nada do que vivemos  
Tem sentido, se não tocamos o  
coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser:  
Colo que acolhe,  
Braço que envolve,  
Palavra que conforta,  
Silêncio que respeita,  
Alegria que contagia  
Lágrima que corre,  
Olhar que acaricia,  
Desejo que sacia,  
Amor que promove.



E isso não é coisa de  
outro mundo,  
É o que dá sentido à vida.  
É o que faz com que ela  
Não seja nem curta,  
Nem longa demais,  
Mas que seja intensa,  
Verdadeira, pura...  
Enquanto durar.

## ATITUDE COLETIVA

Os jornais informam, a todo o momento, casos e mais casos de violência. Não há lugar seguro, e as medidas que o cidadão tem a seu dispor para preservar sua integridade física e patrimonial são insuficientes para conter a onda de violência. É evidente que os eventos de violência ocorrem no mundo inteiro. Alguns lugares mais e outros menos, mas não há, pelo menos, para o cidadão comum, um lugar para se sentir seguro. Antigamente acreditávamos que morando numa cidadezinha do interior teríamos uma vida mais tranquila. Hoje, já não é possível esse pensamento.

E a cada episódio de violência divulgado, a população vai ficando refém de quem desafia a ordem e a lei, afrontando as autoridades, inclusive, autoridades policiais. Esse fenômeno de violência é crescente e não tem causa exclusiva. Se procurarmos entender a origem do problema, inevitavelmente chegaremos à célula familiar, ou melhor, à falta da entidade familiar. Falta de Pai, Mãe, Avós, Irmãos... Faltando a referência da família, certamente faltará orientação para a educação, para a instrução escolar e, assim, toda a rede de relacionamentos e respeito deixa de existir.

De maneira sociológica, nossas atitudes são fundamentadas em exemplos de nossos pais, de nossos ídolos, de nossos mestres, de nossos chefes, de nossos amigos. De pessoas que admiramos. Evidente que um deslize de um "admirado" de um "ídolo" pode conduzir à influência negativa e, conseqüentemente, a exemplos negativos. Faltando o exemplo positivo de respeito, aquele que em formação precisa de uma referência, apoiar-se-á no exemplo negativo. Até mesmo pela rapidez de resultado que normalmente o exemplo negativo se nos oferece. Estudar demora muito, trabalhar é estressante... Nessa ânsia de resultados rápidos para se obter o sucesso, o "caminho errado" muitas vezes parece ser a melhor solução, considerando a impunidade que permeia nossa sociedade.

Para se reverter essa situação, inevitável é a atitude de "pessoas de bem" provocando uma rede de boas atitudes, comprometidas com o bem comum. Cada um procurando fazer sua parte, respeitando as leis, a ética, os bons ensinamentos que emanam das famílias, certamente poderemos reverter essa situação. Logicamente essa linha de raciocínio não pode pactuar com a tolerância desmedida, com a corrupção, com os desmandos, com a falta de compromisso.

Cada cidadão tem seus próprios sonhos, suas necessidades e seus desafios. Portanto, cada um é exclusivamente responsável por suas decisões. Acomodar-se com a insatisfação é dar-se por incapaz. Individualmente não se consegue fazer muito. Mas, unindo-se os iguais, fortalece-se um ideal, e a busca coletiva das soluções pode ser melhor implementada.

Esse, efetivamente, é o caso dos aposentados e pensionistas da Usiminas - um grupo de trabalhadores que construiu uma das melhores siderurgias do mundo. Hoje, esses aposentados e pensionistas são representados por suas Associações. Mas as Associações por si sós não conseguem melhorar as condições de vida de seus associados. Necessário se faz a mobilização, o envolvimento de todos. O processo é inevitável. É necessário o envolvimento das famílias comprometidas com a melhoria da qualidade de vida. A união dos grupos menores estabelecendo um compromisso com o amanhã melhor, pode mudar muitas coisas. A acomodação individual não permite mudanças positivas. Unindo-se os esforços de todos em torno dos objetivos bem estabelecidos, certamente será possível melhorar a qualidade de vida. E por qualidade de vida, entende-se, segurança, saúde, respeito e ética. A todo momento somos submetidos a escolhas.

Portanto, devemos estar atentos às oportunidades de demonstrar nossa intenção e propósito de mudar nossa vida para melhor.



### 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.**