

ESTILO DE VIDA

SUELI PEREIRA DOS SANTOS: A AAPPU COMO CONTINUIDADE DA USIMINAS

Conhecida praticamente por todos os associados, sempre presente e participante ativa nos eventos e atividades da Associação, a nova Diretora Social, Sueli Pereira dos Santos, mostra sua disposição para dar continuidade e inovar em projetos que tragam qualidade de vida e bem-estar para todos. Pág. 3



AAPPU: POSSE DA NOVA DIRETORIA

Eleitos por aclamação no dia 15 de abril, durante a realização da 33ª Assembleia Geral Ordinária da AAPPU, realizada na Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico do Estado, a diretoria e os Conselhos Deliberativo e Fiscal da Associação tomaram posse na sede da entidade, no dia 8 de maio. Em seu pronunciamento, a presidente reeleita, Maria Ignez Gerken de Sousa, conclamou o empenho de todos, necessário ao êxito dos propósitos que a nova gestão quer viabilizar na defesa dos direitos e benefícios de todos. Uma das questões levantadas, de modo geral, foi a pouca participação dos associados nas assembleias e eventos da Associação, fato que fragiliza a entidade na conquista de seus objetivos.



CUIDADOS COM O SER E A VIDA

Maria Ignez Gerken de Sousa

Maio, junho – dois meses com datas importantes a se comemorar. Em maio, tivemos o **Dia das Mães (12)**, essas mulheres multitarefas que se desdobram entre vários papéis e fazem da maternidade a escolha maior de suas vidas. Tivemos também o **Dia Nacional de Enfrentamento ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes (18)**, instituído no ano 2000 com o intuito de ajudar a combater este mal que destrói a vida de milhares de jovens todos os anos. É bom saber que, no Brasil, o **Disque 100** é um serviço gratuito disponibilizado pela Secretaria dos Direitos Humanos da Presidência da República e que registra denúncias anônimas de jovens que se sintam ameaçados ou que sofreram qualquer tipo de abuso ou exploração sexual.

Em junho, o **Dia Mundial do Meio Ambiente (5)**, criado em 1972, nos chama a atenção para a importância de preservar os recursos naturais. Como atesta a Declaração da Conferência da ONU sobre o Meio Ambiente, “Defender e melhorar o meio ambiente para as atuais e futuras gerações se tornou uma meta fundamental para a humanidade”. E algumas coisas a gente pode contribuir: economizar água e energia; não comprar animais silvestres sem autorização; evitar hábitos consumistas, comprando apenas o que for necessário; sempre que possível, deixar seu carro em casa;

preferir comprar de empresas que apresentem responsabilidade socioambiental; reaproveitar e reciclar, não desperdiçar alimentos.

No dia 15, uma data que nos fala muito de perto: o **Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa**, instituída em 2006 pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Rede Internacional de Prevenção à Violência à Pessoa Idosa. O objetivo é criar uma consciência mundial, social e política sobre a violência dirigida aos idosos e que se manifesta sob diversas formas: física, psicológica, sexual, negligência, econômica/patrimonial e a autonegligência. E no dia 18, Dia da Imigração Japonesa, e que nos remete aos pioneiros, fundamentais na construção da nossa Usiminas.

E no dia 21 de junho, começou oficialmente o inverno, trazendo com ele muitas preocupações e cuidados. Na pág. 6, lembramos alguns deles.

Mas temos novidades: a nova Diretora Social, Sueli Pereira dos Santos, chegou com todo o gás – além de pesquisar diversas opções de viagens, é a nossa entrevistada do **Estilo de Vida** e inaugura uma coluna no jornal – **Pergunte ao terapeuta!** - onde vai tratar de muitos males que habitam o nosso universo emocional. Confiram na pág.7. Boa leitura!

Novos Sócios

Djanira Maria Brandão Pieroni – Trabalhou na Contabilidade.

Óbitos

Maria José de Castro – 13/04/2019 –

Oswaldo Carvalho – 06/02/2019 –

Arlette de Magalhães Leite – 03/01/2019 –

Vicente de Paula Silva – 29/01/2019

Bertoldo Machado Veiga – 13/06/2019 – Foi chefe do Departamento Jurídico da Usiminas.

Às famílias enlutadas, nossos sentimentos.

Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas (AAPPU)

Av. Amazonas, 298 – sala 1401 – Tel.: (31)3271-6049 – www.aappu.com.br – E-mail: aappu@aappu.com.br

Presidente

Maria Ignez Gerken de Sousa

Diretor Administrativo e Financeiro

Aloisio Falco

Diretora Social

Sueli Pereira dos Santos

Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

Jornalista Responsável

Margareth Pettersen - MG02940

Fotografias

Sueli Santos / Acervo AAPPU / Internet/ Shirley

Figueiredo

Colaboração:

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

SUELI PEREIRA DOS SANTOS - A AAPPU COMO CONTINUIDADE DA USIMINAS

Com muita garra e disposição, a nova diretora social da AAPPU, Sueli Pereira dos Santos, vem assumindo o desafio de dar continuidade ao trabalho feito por sua antecessora, Arminda Soares, e, ao mesmo tempo, dar o seu toque pessoal e profissional na tarefa que tem pela frente: pesquisar, descobrir, sugerir e implementar opções de lazer, cultura e outras atividades que estimulem o associado a “sair da casca” e se abrir para as várias e excelentes oportunidades que estão à espera de quem se dispuser e ousar explorar novos espaços e rumos.

E é assim que ela conduz a sua vida: após se aposentar na Usiminas em 2010, Sueli continua a trabalhar em um ritmo mais lento como psicoterapeuta, trabalho que faz com amor e dedicação há 25 anos, “pois me sinto realizada e grata em ajudar os outros”, conta. Currículo e preparo para isso não lhe faltam - é especializada em terapia sistêmica, pós-graduada em Psicopedagogia, Psicologia Positiva e pós-graduando-se em Física Quântica.



Emocionada, revela o sentimento de profunda gratidão por ter feito parte da família Usiminas, fazendo questão de não perder o vínculo com a empresa: “Por isso, entrei na AAPPU como conselheira fiscal em 2015, matriculei-me no curso de inglês e faço parte do grupo das artesãs da Associação, onde continuo a ter contato com as colegas com as quais compartilho um trabalho voluntário que nos gratifica”, comemora.

Sobre o novo cargo, ela comenta: “Assumo o cargo de Diretora Social com muita vontade de continuar a fazer o melhor para ver os outros felizes, com dedicação, alegria e comprometimento, procurando dar continuidade ao maravilhoso trabalho exercido por Arminda durante esses últimos nove anos, com esmero, dedicação e competência. E tenho certeza de poder contar com o apoio da equipe e dos associados da AAPPU”.

E mais: “Expresso aqui minha gratidão à diretoria da AAPPU pelo belo trabalho realizado, e desejo à Arminda toda a sorte em sua nova fase de vida, caminhada e projetos. Aproveito para agradecer o voto de confiança e acolhida de toda equipe da AAPPU, pessoas que doam seu tempo para realizar um trabalho que visa exclusivamente ao bem-estar dos associados.

Mas Sueli lembra que bons resultados não se consegue só: “O envolvimento dos associados é fundamental. Assim, peço e espero que todos participem e prestigiem mais as atividades, eventos e assembleias realizadas pela AAPPU e, assim, faço deste um espaço para sugestões, críticas e opiniões que serão sempre bem-vindas para continuarmos a realizar um trabalho ainda melhor.

Recado

Para se viver bem a fase conhecida como 3ª idade devemos procurar cuidar da saúde preventivamente, fazendo o check-up anual da F.S.F.X, exercitar-se e fazer um trabalho social, participando de grupos com o mesmo objetivo (Grupo das Artesãs) que, além de ajudar a outros, nos proporciona fazermos novos amigos. Gratidão à vida que me inspira, me renova e me dá chances de evoluir diariamente.



Sueli: conhecendo Conservatória com o grupo da AAPPU

Curtas

Falando inglês

A AAPPU continua disponibilizando aos associados e familiares o curso de inglês em três níveis:

Intermediário: terça-feira, de 10h30 as 12h30 / quarta-feira de 10h as 12h.

Básico II: quinta-feira, de 10h as 12h.

A Associação está planejando formar outra turma, só de iniciantes – o **Básico I**, às segundas-feiras, de 9h as 11h, seguindo as mesmas normas dos demais: uma vez por semana, ao custo de R\$110,00 / mês.

Contatos e inscrições: Secretaria da AAPPU.

CONSERVATÓRIA – SARAU URBANO

Os 10 participantes (associados e acompanhantes) que visitaram Conservatória no período de 16 a 19 de maio de 2019 curtiram a valer o astral musical da cidade, em meio a serenatas, serestas, além de poemas de amor recitados por músicos e turistas, tradição mantida há mais de 60 anos. Enfim, um verdadeiro sarau ao ar livre. Quem desfruta das viagens e excursões prova, mais uma vez, que aceitar os convites da AAPPU para descortinar novos cenários e paisagens, ainda mais em companhia de amigos, faz muito bem à saúde – da alma e do corpo.

Fiquem atentos às próximas sugestões!



USICANTO CANTA EM VESPERATA

Nos dias 16,17 e 18 de agosto o Coral Usicanto estará participando da Vesperata de Diamantina e convida todos que puderem prestigiar.

A propósito, há 12 vagas disponíveis no ônibus que fará o percurso BH / Diamantina / BH. A Associação está disponibilizando esses lugares para o associado que se interessar em viajar com o grupo (hospedagem e alimentação por conta de cada um).

Inscrições na secretaria da AAPPU.



EXCURSÕES

CALDAS NOVAS

Localizada no estado de Goiás, região Centro-Oeste do país, Caldas Novas é conhecida por ser a maior estância hidrotermal do mundo, possuindo águas que brotam do chão em temperaturas que variam de 43° a 70°.

Período: 15 a 20/09/2019

Preço: R\$ 998,00 por pessoa – 6X cartão – 10X cheque

Pacote de viagens: 6 dias, transporte rodoviário ida e volta em ônibus-leito turismo; 4 diárias com café da manhã, 4 refeições (com sobremesa), 1 refeição em viagem (no retorno), guia acompanhante. Hot Park – opcional – valores sob consulta.

Hospedagem: HOT SPRINGS B3 HOTEIS (www.hot springs.com.br)

OBS.: as informações sobre o pacote podem ser alteradas sem aviso prévio. Lugares sujeitos à disponibilidade.

Contato:

Rose - São José Viagens – Tel.: (31) 2519-6900.



VAMOS A PORTO SEGURO?

Localizado no sul da Bahia, Porto Seguro compartilha, com os municípios limítrofes de Santa Cruz de Cabrália e Prado, a primazia de ser o local de chegada dos portugueses ao Brasil em 1500. O vilarejo que deu origem ao município de Porto Seguro, fundado em 1535, está tombado em quase sua totalidade pelo patrimônio histórico. Um lugar que alia história, cultura e praias das mais belas do país, entre elas, as d'Ajuda e Mucugê. Sem contar a infinidade de passeios, a gastronomia local, o artesanato e um sol sempre pronto a aquecer a pele e a vida.

Então, rumo a Porto Seguro. Quem se interessar é só informar à AAPPU, por telefone ou e-mail, para que a viagem possa acontecer.



HD TURISMO – CONHECENDO O MUNDO

Reunindo grupos com 15 a 30 pessoas, a agência sugere visitar alguns dos destinos mais desejados, com toda assistência.

AGENDA 2019

>>> SETEMBRO

Turquia e Grécia -18 dias - 13 a 30/09/19

Visitas a Istambul (Templo Santa Sofia, Mesquita Azul, a Cisterna, o Grand Bazar, passeio no Estreito do Bósforo), Cidade Subterrânea, Ankara, Kônia, Capadócia, com seu famoso passeio de balão, eleito o melhor do mundo, Pamukale (castelo de Algodão e águas termais, as Sete Igrejas Apocalípticas. E mais: 4 dias de cruzeiro nas Ilhas Gregas (Patmos, Rhodes, Creta e Santorini), Athenas (Acrópole e seu museu). Quem desejar poderá visitar também Delfos, Argólida, Meteora, Mykonos.

>>> OUTUBRO

Orlando -13 dias - 11 a 23/10/19

Roteiro: 4 dias de ingressos para visitar a Disney, Disney Springs com suas lojas e restaurantes exclusivos; 3 dias para a Universal, passeio no City Walk, parque aquático SeaWorld, dias de compras no Premium Outlets, Super Target, Mall At Millenia e Florida Mall, com suas lojas de grifes famosas.

>>> NOVEMBRO (PRIMEIRA QUINZENA)

Dubai e Abu Dhabi - 10 dias - 2 a 11/11/19

Dubai - Chamada de pérola do Oriente Médio, nos últimos 40 anos passou de uma pequena aldeia de pescadores a uma das cidades mais modernas e prósperas do mundo. O roteiro prevê passeios a algumas das construções mais impressionantes da engenharia moderna, como a famosa Torre Burj Khalifa, considerado o maior arranha-céu já construído pela humanidade (184 andares), e seu complexo de fontes. Visitas ao Dubai Mall, o maior centro comercial da terra, e o luxuoso Hotel Burj Al Arab, primeiro hotel 7 estrelas do mundo. E mais: Deira City, o Mercado do ouro, das especiarias, o Emirates Mall com a sua estação de sky, a Marina, o parque multicultural Global Village, o Miracle Garden.

Abu Dhabi - O emirado mais rico e capital dos Emirados Árabes Unidos. A cidade se desenvolveu ao longo dos últimos 40 anos em um complexo de arranha-céus modernos e arquitetura arrojada. Ao contrário de Dubai, **Abu Dhabi** é um emirado mais conservador e com tradições religiosas mais claras. É em Abu Dhabi que está a maior mesquita dos Emirados, a Mesquita Sheik Zayed, uma verdadeira obra de arte e grande símbolo de Abu Dhabi com seus minaretes brancos e detalhes em ouro. No caminho, a residência presidencial e a marina da cidade, e visita ao parque Ferrari.

>>> NOVEMBRO (SEGUNDA QUINZENA)

Israel - 9 dias - 19 a 27/11/19

Passeios a Jaffa ou Yaffo, Tel Aviv, Cesareia Marítima, Monte Carmelo, Haifa, Meguido, colina arqueológica no centro do Vale do Armagedon, Monte do Precipício em Nazaré, Igreja da Anunciação e Carpintaria de José, ruínas de Cafarnaum, casa de Pedro, Tabgha, Monte das Bem-Aventuranças, Baniyas ou Cesareia de Felipe, no sopé do Monte Hermon, Jerusalém, batismo no Rio Jordão, visita a um Kibutz, Vale do Jordão, Fonte de Gedeão, Cidade de David, Belém, Memorial do Holocausto, Muro das Lamentações ao lado do Monte Moriah, Monte das Oliveiras, Getsemani, Vale do Cedron, Monte Sião, visita ao Cenáculo, local da última ceia de Jesus, túmulo do Rei David, Via Dolorosa - os passos de Jesus ao Jardim do Gólgota (o lugar da Crucificação e do Sepulcro Vazio); banho nas águas do Mar Morto.

Mais informações: HD TURISMO – Av. Olegário Maciel 1147, Lourdes CEP 30.180-111

Site e redes sociais: www.hdturismo.com.br / Facebook /hdturismo.agencia/

Instagram [hdturismo.com.br](https://www.instagram.com/hdturismo.com.br)

Tels.: (31) 3075 7007 ou (31) 9 9882 1009

SERRA GAÚCHA ESPECIAL C/ PARQUE BETO CARRERO WORLD E NATAL LUZ EM GRAMADO

Período: 12 a 21/11/2019

Pacote de viagem

10 dias, transporte rodoviário, ida e volta em ônibus-leito turismo, 7 diárias com café da manhã (2 no Balneário Camboriú ou Blumenau, 4 em Gramado ou Canela e 1 em Curitiba); 8 refeições, 1 ingresso para o Parque Beto Carrero World, com traslado de ida e volta para o Parque, passeios conforme roteiro.

Preço por pessoa em apartamento duplo: **R\$3.068,00**

Forma de pagamento: À vista, 5% de desconto / 6 x sem juros e sem entrada nos cartões Visa e Mastercard / 10 x no cheque (entrada + 9 iguais, sem juros).

OBS.: Orçamento sujeito a alteração e disponibilidade sem aviso prévio. Taxas e ingressos de locais visitados são por conta dos passageiros. Passeios opcionais oferecidos à parte, de livre escolha do passageiro.

Contato: ROSEANE SALIBA/ AGENTE DE VIAGENS / rose@saojoseviagens.com.br

Rua Goitacazes, 333 loja 01 - Centro/ BH – MG - (31) 2519-6900/ www.saojoseviagens.com.br

MULHERES DE AÇO

Criado por Maria Tereza Araujo Ribeiro durante reunião em sua casa, em 22 de maio de 2010, o grupo Mulheres de Aço - USIMINAS nasceu bem pequeno (com participação quase que exclusiva das mulheres que trabalhavam ou que já tinham trabalhado na área comercial da empresa). Com o tempo, foi agregando mais e mais mulheres interessadas em manter o vínculo afetivo, extraprofissional. No Encontro de 2014, Shirley Figueiredo, a pedido de Maria Teresa, começou a participar mais ativamente da organização dos eventos, assumindo. Desde então vem se responsabilizando pela administração do grupo e realização anual dos Encontros – a antecessora passou o bastão e atualmente só participa deles. Vale observar que a presença das mulheres tem aumentado significativamente: “Quem vai pela primeira vez não quer mais perder nos anos seguintes. É muito bom e prazeroso constatar e compartilhar a alegria de todas a cada reencontro e assim me sinto recompensada pelo trabalho”, comemora Shirley.

De 2014 até agora a agenda anual dos Encontros tem se mantido. Na maioria das vezes, o ponto da confraternização tem sido no Clube da AEU, que segundo a administradora é o lugar considerado ideal para a maior parte das participantes.

“O Grupo adora esse encontro anual e tem comparecido em peso - este ano, no dia 8 de junho, foram 83 Mulheres”, contabiliza Shirley Figueiredo. Quase todas já se aposentaram – umas poucas ainda estão na ativa. Algumas delas participam do Grupo de Artesãos criado pela AAPPU para fazer e ensinar arte a quem se interessar, compartilhando saberes e momentos de grande interação. E o próximo encontro para celebrar os 10 anos do grupo já tem data marcada: 26 de junho de 2020 na AEU.



Mulheres de Aço: 2010



Mulheres de Aço: 2019

Especial

INVERNO COM SAÚDE

E o inverno chegou! É bom tomar cuidado com alguns males que costumam aparecer ou se intensificar nesse clima seco e frio, como gripes, resfriados, dor de ouvido, asma, pneumonia, bronquite, rinite e sinusite. Até os infartos são mais comuns nesta época do ano. Por isso, os médicos explicam que é importante arejar sempre a casa, pois o sol e o ar evitam que vírus e bactérias se proliferem. Para quem tem problemas respiratórios, é essencial manter as roupas de cama limpas, retirar o pó da mobília e limpar o chão com pano úmido.

Como informa o site G1(g1.globo.com/bemestar/noticia/como-cuidar-da-saude-no-inverno.ghtml) durante o inverno, o número de infartos cresce, em média 30%. Os de AVC crescem 20%. “Isso acontece porque o organismo faz de tudo para manter o calor interno do corpo. Assim, quando as terminações nervosas da pele se ressentem com o frio, o nosso metabolismo se prepara para evitar a perda de calor para proteger o funcionamento de órgãos vitais internos. Isso faz com que as paredes dos vasos sanguíneos que irrigam a pele se contraíam e o coração precisa fazer mais força para bombear o sangue.

Idosos, hipertensos, diabéticos, obesos, fumantes e sedentários precisam dobrar os cuidados no inverno. E mesmo quem não pertence a esses grupos deve evitar a exposição prolongada ao frio intenso e o choque térmico causado pelas quedas bruscas de temperatura.

Entre os cuidados nesta época do ano estão: beber muito líquido, tomar vacinas para evitar doenças de inverno, evitar banhos com água muito quente, evitar exposição prolongada a ambientes com ar condicionado quente ou frio. Para uma boa noite de sono, durma em local arejado e umedecido”.

O ressecamento cutâneo é outro efeito mais nítido no inverno, pois transpiramos menos e tendemos a tomar banhos mais quentes, o que diminui a hidratação natural da pele. Banhos rápidos, usar pouco sabonete, evitar o uso de buchas ou esponjas é a receita. Ao sair do banho, enxugar a pele suavemente, sem esfregar também é aconselhável.

Usar e abusar dos cremes e loções hidratantes de boa qualidade, adequados ao seu tipo de pele, aplicando-os logo após o banho, com a pele ainda úmida, é bom também, sem se esquecer de hidratar a pele dos lábios com produtos específicos. E mais: protetor solar, mesmo nos dias nublados, chuvosos ou frios! Ele é indispensável durante todas as estações do ano.

Por fim, a alimentação, que deve ser saudável e equilibrada, com todos os nutrientes necessários, incluindo opções que apresentem quantidades de proteínas e carboidratos adequadas. E atenção com os excessos, pois nessa época do ano, a vontade de comer em maior quantidade aumenta.

No mais, é aproveitar alguns mimos que o inverno possibilita, como um bom vinho, aconchegar-se no sofá com um cobertor bem quentinho e ver um bom filme. E o que mais a nossa imaginação sugerir!

O AAPPU Notícias inaugura a coluna com o tema Ansiedade, considerada o mal do século que assola o planeta.

ANSIEDADE - Transtorno de saúde mental caracterizado por sentimentos de medo e preocupação excessiva, intensa e persistente diante de situações cotidianas.

Podem ocorrer elevação da frequência cardíaca elevada (taquicardia), respiração acelerada, sudorese, dores no peito, tontura, dor de cabeça, boca seca com dificuldade para engolir e sensação de cansaço constante com desânimo e inquietação que são fortes o bastante para interferir nas atividades diárias.

COMO CONTROLAR OU MINIMIZAR A ANSIEDADE

1. Pratique exercícios físicos - Uma caminhada de 40 minutos, três vezes por semana, já auxilia muito, porque ajuda a elevar a produção de serotonina no cérebro, substância que aumenta a sensação de prazer e bem-estar.

2. Respiração - Experimente controlar e observar a respiração - Inspire lentamente pelo nariz, contando de 1 a 4; com a boca fechada, segure contando de 1 a 4; expire lentamente, expelindo o ar pela boca e contando de 1 a 4. Isso pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer hora.



3. Evite pensamentos negativos - Sempre que um pensamento negativo o acometer, procure substituí-lo por um outro pensamento agradável e positivo. Isso certamente não é fácil, a princípio, mas é possível, é só uma questão de treinar.

4. Procure ter uma boa noite de sono - Evite ações que levem à agitação: procure pôr um freio mental em pensamentos de tomada de decisão. Diminua os estímulos como luzes acesas, acessar celular ou ver filmes de violência na TV, antes de adormecer.

5. Cobrar-se menos - Entenda que não temos que dar conta de tudo e ser sempre perfeitos o tempo todo, aceite-se como você é, procurando ser uma pessoa melhor, mas não perfeita.

Esses são alguns dos exercícios para controlar a ansiedade, entre tantos outros. Mais esclarecimentos e orientações psicológicas sobre como evitar esse e outros transtornos, enviar perguntas para: aappu@aappu.com.br

*Psicoterapeuta

Diversos

Palestras

O Usisaúde, atento aos cuidados especiais e prevenção que a saúde do idoso requer, sempre programa palestras do maior interesse e pertinência para esse segmento.

As próximas vão abordar os seguintes temas:

Orientações para o cuidador nos cuidados com o idoso frágil - 22/07/2019 - 15h30 às 17h

Incontinência Urinária - 19/08/2019 - 15h30 às 17h

Cuidado Paliativo - 09/09/2019 - 15h30 às 17h

Sinais de alerta e principais urgências no idoso - 14/10/2019 - 15h30 às 17h

Atividade recomendadas na terceira idade - 18/11/2019 - 15h30 às 17h

Dê um alô para sua saúde!
Tá sentindo alguma coisa? Liga que a gente te orienta!

ALÔ
usisaúde

0800 772 8999
Serviço de orientação 24h/dia



ASSOCIAÇÃO EMPREGADOS USIMINAS

Futebol

Aos domingos, pela manhã, continuam os jogos do Torneio de Futebol Society masculino (COPA AMÉRICA AEU). Venha torcer para seu time!

Arraiá

A festa julina aconteceu no dia 12 com duas atrações musicais que garantiram a animação do público que lotou as dependências do clube. Detalhes na próxima edição.

ACORDO SOBRE CORREÇÃO DAS POUPANÇAS - Ao poupador que está em dúvida sobre aderir ou não ao Acordo, recomendo que procure seu advogado para melhor orientação. As notícias que temos sobre a Adesão é que não tem havido interesse por parte dos poupadores como era esperado pelos bancos. A justificativa é muito simples. Quando do **MAIOR ACORDO DO MUNDO – FGTS**, havia algum tipo de vantagem para aquela Adesão para os poupadores que tinham valores menores a receber. No caso específico da correção de Poupança, há uma flagrante perda dos poupadores em razão do congelamento das correções que foi estabelecido nesse Acordo.

Considerando muitas sentenças que já contemplaram o pagamento ao poupador de juros de mora, é um desrespeito suprimir essa parcela tão importante do montante a ser recebido pelo poupador. Há processos que estão aguardando julgamento em Segunda Instância, com a condenação favorável ao poupador. Seria estranho o poupador abrir mão de valores que já tem sentença condenatória favorável.

Outra questão também a ser considerada é o valor que os bancos estão oferecendo em proposta de acordo. Não chega a ser nem a metade do valor da ação na data do ajuizamento, tornando, assim, muito difícil a possibilidade de convencimento ao poupador. Portanto, a recomendação é que se você esperou por mais de 10 (dez) anos o andamento da ação, aguarde mais um pouco que o prazo dos bancos para os Acordos termina em março de 2020, quando os processos deverão seguir os trâmites legais.

RESTITUIÇÃO DE IMPOSTO PAGO PARA DISTRIBUIDORAS DE ENERGIA ELÉTRICA – Há alguns anos, houve um questionamento sobre a legalidade de cobrança da Tarifa de Uso dos Sistemas Elétricos de Distribuição (TUSD) e da Tarifa de Uso dos Sistemas Elétricos de Transmissão (TUST), e agora algumas fontes começam a divulgar o assunto novamente. Entretanto, não há decisões novas que vislumbrem a possibilidade dessa citada restituição. As decisões do Superior Tribunal de Justiça já estabeleceram o direito de as Centrais de Energia continuarem com as cobranças.

CORREÇÃO DO FGTS POR ÍNDICES VARIADOS – Apesar de já ter comentado sobre este assunto, algumas vezes volto a esclarecer que as pretensões de correção do saldo do FUNDO DE GARANTIA POR TEMPO DE SERVIÇO não encontram respaldo nas decisões do SUPERIOR TRIBUNAL DE JUSTIÇA. Embora o SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL tenha declarado

que a TAXA REFERENCIAL (TR) não é o indexador adequado para corrigir o saldo do FGTS, não há decisões que permitam sucesso à pretensão de correção por outro diferente da TR, por falta de base legal. É natural que qualquer pessoa possa reivindicar a pretensa correção. Mas é importante salientar que em caso de insucesso (o que é normalmente o que acontece), o Autor da ação assumirá o ônus da sucumbência, ou seja, ainda pagará ao advogado da CAIXA ECONÔMICA FEDERAL os honorários.

AÇÕES DE REVISÃO DE BENEFÍCIO PREVIDENCIÁRIO – INSS – Ainda tem sido muito comum algumas pessoas receberem correspondências de escritórios informando sobre direito à Revisão de Benefício Previdenciário. Em alguns casos, os aposentados e pensionistas são chamados a se filiarem em algumas associações para terem seus direitos reconhecidos por meio de ações judiciais que essas associações providenciariam. A recomendação que se faz é no sentido de consultarem mais de um advogado quando não tiver certeza do seu direito. Caso persista a dúvida, procure a Justiça Federal e se oriente. Tenha muito cuidado com algumas informações que não são verídicas.

CONTATOS TELEFÔNICOS - INSS – Algumas pessoas receberam ligações telefônicas de alguém se passando por funcionário do INSS para alterar seu cartão de beneficiário ou com o propósito de fornecer um cartão novo. Não passem informação por telefone. Essas pessoas normalmente já sabem tudo a seu respeito: nome, endereço, nome da mãe, CPF, e muitas vezes pedem para você enviar cópia de sua carteira de identidade para a emissão de uma nova. Cuidado, não envie documento, não entregue documento a quem quer que seja. Em caso de dúvida, ligue para o telefone do INSS -135 – e certifique-se das informações.

EMPRÉSTIMO ESTRANHOS – DEPÓSITO EM SUA CONTA CORRENTE – Se você está precisando de dinheiro e aparecer algum crédito em sua conta sem que você saiba a procedência, procure imediatamente seu gerente do banco para os esclarecimentos. Pode haver algum crédito em sua conta e que, dependendo de sua necessidade, você acabe fazendo uso desse dinheiro. Entretanto, é bom verificar como esse dinheiro apareceu na sua conta, procurando esclarecer também as taxas cobradas. Pode ser um péssimo negócio, mesmo que você se sinta inicialmente atendido pelo dinheiro depositado. Mas depois terá que pagar taxas muito altas.

JZ Glasses Ótica

A JZ Glasses Ótica oferece aos associados da AAPPU descontos especiais para seus óculos de sol e de grau.

Cobrimos qualquer oferta.

Endereço: Rua Rio de Janeiro, 348 - 2º andar - Centro
Tel.: (31) 3272-7272

