

## ESTILO DE VIDA

### **RALFE NOGUEIRA: MATURIDADE COM DIGNIDADE, ALEGRIA E SAÚDE**



Ralfe: paixão pelos bonsais

### **Confraternização de fim de ano**

A Associação anuncia a data da confraternização de fim de ano: **6 de dezembro de 2019**, na Churrascaria Porcão. Detalhes na **pág. 5**.

Mineiro de Itaúna, o engenheiro Ralfe Nogueira cumpriu uma trajetória das mais produtivas e ricas na Usiminas, onde trabalhou por 29 anos, até se aposentar. Realista, antenado com as exigências do corpo e do espírito, além das imposições da vida, ele nos mostra como extrair o melhor possível das possibilidades e potencialidades da condição humana. **Págs. 3 e 4.**

### **Viagens & Turismo dia**

Viajar é uma das melhores formas de se combater o estresse. E de conhecer as belezas que muitas vezes estão tão próximas. Confira as sugestões da AAPPU nas **págs. 5 e 6.**



Praça da Liberdade - Belo Horizonte

## Mundo, mundo, vasto mundo...

Maria Ignez G. de Sousa

Não sei se é a má fama do mês de agosto, conhecido como “do desgosto”, que está influenciando em certo desalento de minha parte ao avaliar o cenário atual. Talvez sejam as perspectivas da economia, do desenvolvimento desse nosso Brasil. Talvez, influam também tragédias como as queimadas na Amazônia, o desemprego, as tragédias urbanas aqui e no mundo, a desumanização...

Mas sei que é preciso reagir, cultivar esperanças e empenhar forças para melhorarmos e transformar o que for possível, reinventando formas de nos posicionarmos frente às dificuldades – quaisquer que sejam elas.

E os meses de julho e agosto abrigam datas que nos lembram da importância do envolvimento com as causas que interferem diretamente na vida de cada um, seja aqui ou no Polo Norte, e também de celebrarmos o trabalho daqueles que atuam em benefício da sociedade, como um todo. Em julho, pincelamos algumas: um exemplo, é o **Dia do Bombeiro Brasileiro** (2), esses heróis que arriscam suas vidas para proteger as pessoas, as cidades e as florestas do risco de incêndios, desastres naturais, desabamentos, etc. Lembram-se de Brumadinho? E a competência que eles demonstraram, utilizando recursos e tecnologias específicas, tem a ver também com o **Dia Nacional da Ciência** (8), que nos evoca a necessidade de se estimular e proteger as instituições que conduzem ao progresso, a uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

E que rebete ainda no **Dia de Proteção às Florestas** (17), mais do que nunca, tão urgente!

Mas uma outra data me toca a fundo, porque tem tudo a ver conosco que temos na AAPPU uma convergência de afetos, de ações que buscam resolver questões comuns a todos os associados: o **Dia do Amigo e Internacional da Amizade** (20). É esse companheirismo, essa conjugação de forças, de energias positivas que nos impulsionam a recuperar o ânimo, a alegria, a disposição para tocar em frente, mesmo porque, como cantam Almir Sater e Renato Teixeira, “Cada um de nós compõe a sua própria história e cada ser em si carrega o dom de ser capaz, de ser feliz”.

E como acredito na força e capacidade da nossa rapaziada!

Assim, apesar das possíveis tempestades, lembro a mim mesma e a todos que não podemos nos esquecer de que o sol sempre aparece. E acaba por mostrar a luz no fim do túnel. E é esse o nosso empenho na AAPPU.

Para amenizar a caminhada, vale o contato de cada dia, vale as atividades que nos reúnem como as aulas de inglês, o artesanato, bem como os encontros marcados nas confraternizações da Associação.

E fiquem atentos à próxima sessão de “aquecimento” da nossa família: 6 de dezembro.

Até lá!

### ERRAMOS

#### Encontro Mulheres de Aço

O próximo encontro das **Mulheres de Aço** está marcado para **20/06/2020**, data informada equivocadamente na edição anterior. Usualmente, o ponto da confraternização tem sido no Clube da AEU, espaço considerado ideal pela maioria das participantes.

## Óbitos

**Célio Maria de Pinho** – 10/07/2019 -

**Danilo Camponez Almeida** - 27/06/2019

**Fernando Reda** – 12/06/2019

**Gavain Campos** – 17/08/2019 – Trabalhou na Manutenção, em Ipatinga

**João de Brito Carneiro** – 06/08/2019

**Tadeu Neto Sales** – 06/07/2019 - Trabalhou em Desenvolvimento de Novos Negócios, na sede.

**Tadashi Tangoda** – 25/06/2019 -

**Vera Lucia Telles Mesquita** – 14/07/2019 (pensionista)

**Willy Fonseca Tempel** – 17/06/2019

**Maria Margarida Maciel e Silva** – 11/08/2019 (pensionista)

Às famílias, 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

Ralfe Nogueira/ Internet /AEU/ Maria Elita

site: lavrasnovas

**Colaboração:** Nária Soares / Rejane Carvalho

#### Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

#### Tiragem

1200 exemplares

#### Impressão

Big Editora Gráfica

#### Circulação

Distribuição Gratuita

## RALFE NOGUEIRA: MATURIDADE COM DIGNIDADE, ALEGRIA E SAÚDE

Nascido em Itaúna, MG, em 21/10/1942, onde se casou com Maria Diva Corgosinho Nogueira, Ralfe comemorou este ano uma bela data: o casal acaba de celebrar 50 anos de união. Para completar a alegria, duas filhas – Paula, que trabalha na Usiminas e lhe deu os netos Camila (11 anos) e Diogo (8 anos), e Júlia, produtora de cinema e televisão, enriquecem e solidificam o quadro familiar.

Vejamos o que ele conta de sua “união” com a Usiminas: “Entre na Usiminas, no grupo selecionado para criar o Centro de Pesquisa da empresa, em 1967. Após uma pós-graduação voltada ao tema Engenheiro de Pesquisas, com estágio na área de tratamento de minérios, fui enviado, em setembro de 1968, para completar minha formação no IRSID – Institut de Recherches de la Sidérurgie Française, na França, onde permaneci até dezembro de 1969. Voltando à Usiminas, lembro-me especialmente dos técnicos Afonso Timótheo e Roberto Sena, cujas experiências práticas completavam a minha formação mais científica, e do meu chefe Vanderlei Antunes Guimarães, meu amigo até hoje, já no Departamento de Metalurgia, onde trabalhei mais três anos. Esse tempo vivido em Ipatinga fortaleceu as estruturas de amizade e solidariedade que fazem parte de minha vida”, lembra.

Depois, transferido para a área de Engenharia em Belo Horizonte, em 1974, sob a chefia do Hidehiro Obata e Geraldo Bahia Horta, trabalhou ativamente na composição do Projeto Básico da Açominas. Nesse meio tempo, algumas viagens técnicas ao Japão, França, Alemanha, Inglaterra, Itália e Espanha vieram completar e solidificar a definição do projeto Açominas. “Com o Orlando Leite, Raymundo Laudares, Matsui, Francisca Lurtzing e outros tivemos a oportunidade de remodelar o processo de Orçamentos de Investimentos da Usiminas, que fez muito sucesso na época”, regozija-se Ralfe.

Em seguida, transferido para a área de Tecnologia e Assistência Técnica, Ralfe comenta: “Trabalhei com o saudoso



Ralfe e família: Bodas de Ouro celebrando o bem-viver

Aziz Assi, de quem herdei a gerência da área.

Junto a Horácio Morais Barros, Rosângela e uma ótima equipe, fizemos um bom trabalho de vendas e administração da assistência técnica prestada a terceiros pela empresa”.

A trajetória na Usiminas o enriqueceu sob vários aspectos, o que ele reconhece e agradece:

“Quero ressaltar que ao ser enviado para a França pela Usiminas, em 1968, recebi o grande prêmio de minha vida! Minha consciência de vida mudou! Na França, aprendi muito tecnicamente, mas o principal é que aprendi a dar mais valor ao trabalho do que à origem das pessoas, a ouvir os outros para formar minhas próprias opiniões, a ler e estudar muito para criar e embasar meus próprios argumentos. Nesse período, e aqui incluo minha esposa, desenvolvemos amizades intensas que duram até hoje e que nos proporcionaram sempre uma outra visão do mundo”.

## Aposentadoria – abrindo-se a novas perspectivas



“Aposentei-me em 1996 e percebi logo que o passado tinha passado! As conquistas do antes faziam parte do passado e não interessavam a mais ninguém! Constatei também que eu ainda era muito novo e que teria de construir um novo projeto de vida para chegar com dignidade aos 90 ou 100 anos, que é a perspectiva de vida que temos atualmente. Com a aposentadoria, inevitavelmente temos uma perda de poder aquisitivo, além de perdas físicas também inevitáveis. Tornava-se necessário encontrar uma atividade produtiva, novos prazeres, novos amigos (!), cuidar mais da saúde, ou seja, iniciar um novo PROJETO DE VIDA, devidamente adaptado às novas realidades”, reflete.

E foi o que fez:

“Encontrei uma nova profissão. Deixei de lado todo o meu passado técnico, trabalhos apresentados, prêmios recebidos e tudo mais foi eliminado. Comecei a estudar, a fazer cursos e me tornei um terapeuta BodyTalk-PaRama credenciado. Há muito o que dizer a respeito desta técnica criada por médicos e fisioterapeutas americanos, desde a década de 60, e destinada a complementar a medicina tradicional na preservação da saúde e a promover o bem-estar e o equilíbrio energético das pessoas”.

Quanto aos prazeres novos, ele revela: “Desenvolvi um hobby que me toma algum tempo e me dá muita alegria - trabalho com bonsais, a sério: faço aulas bimensais, cursos especializados e frequento um clube de bonsaístas. Cinema, leitura e viagens também são atividades que levo a sério e com muito prazer! Quanto à saúde, continuo a jogar tênis, com aulas, prática e novos companheiros.

### AAPPU – respeito e admiração

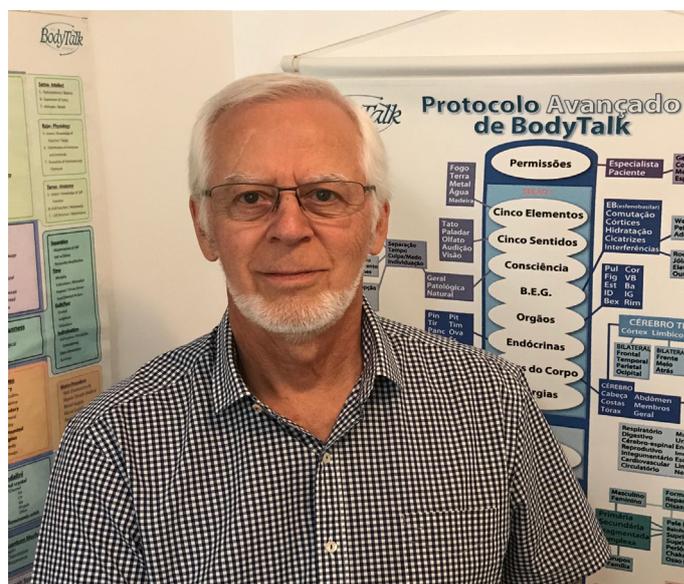
“Respeito e admiro enormemente a AAPPU e os trabalhos desenvolvidos nela e por ela. Acho que é importante para nós todos sabermos que contamos com uma Associação que defende nossos direitos, trabalha para nós e cria inúmeras oportunidades de lazer e companheirismo. Na minha nova profissão, de Terapeuta BodyTalk, desde o início tive o desejo de trabalhar com os aposentados, ajudando-os a desenvolver seus novos projetos de vida, com saúde, bem-estar e alegria. A cada dia somos submetidos a uma série de estresses que provocam desequilíbrios nos nossos sistemas energético, mental ou emocional. A isso chamamos normalmente de doenças, e para preveni-las eu cheguei a criar um programa denominado "A Terceira Metade da Vida!".

E o que vem a ser o tal do BodyTalk?

Ralfe explica:

“O BodyTalk é uma ciência, uma Medicina Energética e também uma forma revolucionária de cuidar da saúde, utilizando princípios de medicina convencional e chinesa, de física quântica, de Epigenética, programação neurolinguística e muito mais. A associação desses conhecimentos, dentro de uma técnica revolucionária, permite harmonizar e sincronizar todas as energias do corpo e restabelecer a saúde e o bem-estar de uma pessoa, sem o uso de nenhum medicamento ou exercícios físicos especializados.

Tenho tido sucesso no tratamento de algumas formas de câncer, fibromialgia, dores ciáticas ou renais, enxaquecas, problemas digestivos ou hormonais, fobias, stress e outros. Além disto, constatamos melhoras extraordinárias em problemas de aprendizado ou de relacionamentos interpessoais. Acho que nem preciso dizer que encontrei uma nova vocação que me traz muita alegria, motivação, entusiasmo e realização profissional”, conclui Ralfe Nogueira.



### Vale compartilhar o que Ralfe propõe sobre a aposentadoria

*Para viver uma aposentadoria com qualidade, ou melhor dizendo, para viver a maturidade com dignidade e alegria, saúde física e mental eu enunciaria alguns princípios básicos:*

- 1- *Liberte-se do seu passado. Lembre-se: o passado já passou !*
- 2- *Crie um projeto novo de vida, com etapas a curto, médio e longo prazo. Lembre-se, você pode viver até os 100 anos!*
- 3- *Encontre uma nova profissão que lhe dê prazer, algum dinheiro complementar e que ocupe o seu tempo de maneira produtiva e com dignidade.*
- 4- *Desenvolva novas fontes de prazer compatíveis com sua nova idade e condições físicas e financeiras. Manter contato com os amigos que tenham os mesmos propósitos que os seus, é importante.*
- 5- *Cuide de sua saúde.*
- 6- *Não tenha medo de ser feliz.*

## Novos Sócios

**Sueli Antônia Vieira de Lima** - Trabalhou na Engenharia  
**Analúcia de Lara Arantes** – Trabalhou no Financeiro

## Confraternização de fim de ano

Parece distante, mas num piscar de olhos eis que chega dezembro. E é tempo de mais um encontro da “família Usiminas”. Programe-se!

Data: 6 de dezembro de 2019

Local: Churrascaria Porcão.

Horário: 19:30 às 00:30.

Valor: R\$ 70,00 por pessoa.

Os convites deverão ser adquiridos no período de 20 de novembro de 2019 a 4 de dezembro, na secretaria da Associação.



## Excursão: Lavras Novas

Este passeio não se pode perder: Lavras Novas, a 120 km de Belo Horizonte e a 17 Km de Ouro Preto tem atrações imperdíveis. Com pouco mais de 1.500 habitantes, a história da cidade se destaca pela riqueza cultural, folclore e lendas de domínio popular, frutos de acontecimentos ocorridos entre os quilombos e as milícias no período colonial. Uma gastronomia caracterizada por pratos típicos da culinária mineira e também internacional oferece opções para todos os gostos. Aventura e diversão não faltam: cachoeiras, trilhas, passeios de quadriciclos, rapel, stand up e caiaque são os mais procurados pelos turistas.

Data da viagem: 16/10/2019 (quarta-feira)

Saída: 8h / Retorno as 17h

Embarque: Terminal Turístico JK



## Turismo dia

Uma forma agradável e rápida de conhecer melhor o que BH nos oferece, bem como cidades próximas à capital, com suas atrações e peculiaridades é o Turismo dia. Confirmam as sugestões abaixo, da Estufa Viagens. Os contatos devem ser feitos diretamente com a empresa que, oportunamente, irá definir locais de embarque e outras questões.

As excursões saem de BH às 7h e incluem serviço em veículo executivo, com acompanhamento do guia credenciado. Não estão incluídas taxas de entrada nos atrativos visitados, refeições, bebidas, passeios opcionais e qualquer despesa considerada extra. Paradas e visitas seguem o cronograma do guia. Igrejas e museus estão fechados para limpeza e manutenção às segundas-feiras. A orientação é que os passageiros utilizem calçados baixos e confortáveis para circulação nas cidades.

## Museu do Inhotim

Saídas confirmadas: Quartas / Sextas / Sábados / Domingos

O Museu do Inhotim é um dos maiores museus de arte contemporânea a céu aberto da América Latina. Situado em Brumadinho, a 60 km de Belo Horizonte, seu acervo abriga mais de 500 obras de 100 artistas de 30 nacionalidades diferentes, entre pinturas, esculturas, desenhos, fotografias e vídeos. Outra atração do Inhotim é a vasta coleção botânica e o paisagismo encantado. O tour começa às 8h, saindo do Museu às 16h30.



Inhotim

## Passeios a Congonhas e Tiradentes

### Tour às segundas, quartas e sextas-feiras

Situada a 70 km de Belo Horizonte, na região do Alto Paraopeba, **Congonhas** recebe turistas de várias partes do Brasil e do mundo para apreciar a grande obra do artista barroco Antônio Francisco Lisboa, mais conhecido como Aleijadinho. No Santuário do Bom Jesus de Matozinhos, o mestre Aleijadinho esculpiu em pedra sabão as famosas imagens de doze profetas em tamanho real. Outro atrativo de Congonhas são as seis capelas que compõem o Jardim dos Passos, em frente à Basílica, representando a Via Sacra com belíssimas imagens em cedro feitas também por Aleijadinho. O conjunto foi tombado pela Unesco como Patrimônio Cultural da Humanidade.

Já a simpática **Tiradentes**, localizada no sopé da Serra São José, faz parte das terras onde se extraíram toneladas de ouro durante o Ciclo do Ouro no Brasil. A cidade hoje é um verdadeiro museu a céu aberto, pois conserva cuidadosamente seu centro histórico, chafarizes, construções, capelas e igrejas. Essas características lhe conferem um aspecto bucólico e romântico, atraindo muitos casais e famílias ao local. O tour começa às 7h, retornando às 18h, de Tiradentes.



Tiradentes



Congonhas

## Ouro Preto e Mariana

### Saídas confirmadas: Terças / Quintas / Sábados

Reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural da Humanidade, Ouro Preto está entre as cidades históricas mais importantes do país. Famosa por sua arquitetura colonial primorosa, a cidade foi construída por artistas e escravos no auge do Ciclo do Ouro. Suas imponentes e silenciosas igrejas contrastam com o clima jovial e alegre proporcionado pelo movimento contagiante dos estudantes e turistas.

Alguns atrativos visitados: Igreja de São Francisco, Museu da Inconfidência, Praça Tiradentes, Igreja do Pilar, Igreja do Carmo, Feira de Artesanato de Pedra Sabão, dentre outros.

### Mariana

Chamada de berço da civilização mineira, foi a primeira capital, cidade e vila do estado, sendo também a primeira sede de bispado de Minas. Hoje, a cidade é guardiã de uma importante parte do patrimônio cultural e histórico de Minas Gerais como a Catedral da Sé, Igreja São Francisco de Assis e Praça Minas Gerais, que guardam primorosos trabalhos da arte colonial mineira.

Alguns atrativos visitados: Igreja da Sé, Igreja de São Francisco, Igreja do Carmo e antiga cadeia.



Ouro Preto



Mariana

## Belo Horizonte

### Saídas confirmadas: Segundas / Terças / Sextas

Cercada pela Serra do Curral, que lhe serve de moldura natural e referência histórica, Belo Horizonte tem muito a oferecer em termos de história, gastronomia e cultura. O passeio inclui visitas aos principais pontos turísticos da cidade.

**Conjunto Arquitetônico da Pampulha** - O mais novo Patrimônio da Humanidade, onde se encontram as grandes obras de Oscar Niemeyer e Burle Marx. Visitas à Casa do Baile, Igreja São Francisco e Museu da Pampulha.

**Praça da Liberdade** (visita externa) - Criada para ser o centro do poder, oferece um conjunto arquitetônico dos mais variados estilos. Hoje, transformada no Circuito Cultural Praça da Liberdade, seus edifícios abrigam museus e centros culturais, entre eles o Espaço Tim do Conhecimento, Museu Minas e Metais, Museu Mineiro, Centro Cultural Praça da Liberdade e Memorial Minas Vale.

**Praça do Papa** - Com uma encantadora vista urbana da cidade, ganhou este nome depois que o Papa João Paulo II ali celebrou uma missa. Visita panorâmica ao centro de Belo Horizonte. O tour começa às 14h, terminando às 18h.



Igreja São Francisco



Praça do Papa

## Usicanto: Vesperata em Diamantina emociona participantes

Em sua última apresentação, em Diamantina, nos dias 16, 17 e 18 de agosto, o Coral Usicanto brilhou mais uma vez ao participar da tradicional Vesperata, na qual interpretou um repertório eclético, de muito bom gosto e que agradou a todos.

Fundado em junho de 1999, o coral é formado por aposentados e pessoas ligadas à Usiminas. Cumprindo uma trajetória de muito sucesso ao longo do tempo, o Usicanto já se apresentou em vários Encontros de Corais, casamentos, asilos e hospitais na capital e em muitas cidades do interior de Minas. Sob a regência de Expedita Vieira Rocha, a apresentação em Diamantina reuniu coralistas, associados e acompanhantes (convidados), deixando saudades, inclusive entre os moradores e turistas.



### **Vejam os recados dos convidados!**

#### **Conrado e Vilma**

*Aos companheiros de viagem, aos "velhos" e novos amigos conquistados o nosso muito obrigado pela alegre convivência...*

#### **Luiz Cláudio e Graça**

*Agradecemos a oportunidade de fazermos parte desse grupo.*

*A viagem foi sensacional!!Parabéns ao coral Usicanto, vocês brilharam!!!*

#### **Luci Quintão e João Lares**

*Agradecemos a oportunidade de viajar com esse seletto grupo, ampliar nossa rede de relacionamento, fazer novas amizades. Certamente faremos novas viagens. Foi gratificante e enriquecedor. Abraços e até a próxima.*

#### **Francisco e Selma**

*Obrigado pelo convite e agradeço a todos vocês pela nossa convivência nesse final de semana. Foi ótimo e maravilhoso. Mais uma vez vocês brilharam. Parabéns USICANTO!*

#### **Florindo e Rosangela**

*Só tenho a agradecer ao coral pela oportunidade de passar dias maravilhosos em companhia de pessoas tão boas e de fazer novos amigos. Foi tudo nota mil.*

*Abraço a todos!*

#### **Elaine Daise**

*Bom dia!!!! Agradeço muito o excelente final de semana. As ótimas companhias e o prazer de ouvir o coral novamente. Agradeço em especial à Suely e à Sandra pelo carinho e atenção a mim dispensados. Vocês foram maravilhosas.*

*Beijos a todos.*

#### **Sueli**

*Boa noite a todos do grupo! Como agradecimento a Deus por um domingo de muita PAZ. Que esse mantra, essa oração possa acompanhá-los por toda semana que hoje está se iniciando. Muita GRATIDÃO!!*

### **E agora, os dos coralistas:**

#### **Waldemar de Oliva Brandão**

*Wilson, parabéns pelo grande apoio dado à Expedita na organização da viagem, além da ideia de promover a integração do Coral com sócios e amigos da Associação de Aposentados. Transmita-lhes nossa satisfação pelo breve convívio.*

*À Expedita e aos demais coralistas com os quais não tive oportunidade de comentar: Telma e eu fomos abordados nas ruas por vários grupos de pessoas que se declararam encantados e emocionados com nossas apresentações. Todos pediram para transmitir à maestrina e ao grupo seus parabéns. Um grupo de quatro senhoras comentou que fez questão de nos acompanhar e nos aplaudir nas três apresentações. E nos pediram, quando entrávamos na igreja ao final da procissão, para voltarmos no próximo ano.*

#### **Sônia I**

*Ao Wilson, que possui grande talento administrativo e habilidade social, o nosso agradecimento por este encontro.*

#### **Sônia II (à maestrina)**

*À nossa maestrina Expedita, parabéns por nos preparar para tão bela apresentação do Coral Usicanto. Nossos agradecimentos aos colegas Idair, Magda e Florindo que muito fizeram para abrilhantar o evento. Obrigada a todos.*

#### **Telma Brandão (aos associados convidados)**

*Tenho certeza de que para todos nós do coral também foi muito bom conhecer todos vocês. Esperamos fazer outras viagens juntos. Quando voltarmos das férias, apareçam lá no ensaio para um café conosco.*

## Maria Elita: 80 anos bem vividos

Uma das associadas mais animadas e queridas, Maria Elita Silva comemorou seus 80 anos a todo vapor: primeiro, num restaurante, com alguns amigos; no dia 15, com um almoço em família; depois, na AAPPU, com os colegas artesãos. “Levei bolo e cantamos parabéns. Fiquei muito feliz”, comentou ela.

De quebra, deixou o recado: “Eu sempre fui bem atendida pela nossa Associação. E bem orientada. Aprendi noções da Internet e de celular.

Obrigada, AAPPU”.

A Associação agradece o carinho.



ASSOCIAÇÃO EMPREGADOS USIMINAS

### Festa Julina 2019



### Mecânica do Corpo

A Mecânica do Corpo é a parceira da AEU/Perfis quando o assunto se refere ao atendimento fisioterápico, redução alimentar e outros ligados à saúde. A Clínica, que também é credenciada da Usisaúde, estende seu atendimento a todas as pessoas que necessitam de um tratamento diferenciado, ou seja, não é preciso ser associado da AEU para buscar os benefícios dos serviços oferecidos.

- Parceria com a Perfis academia AEU (fisioterapia).
- Convênios Usisaúde e particular (pilates, fisioterapia ortopédica, fisioterapia vestibular e fisioterapia geriátrica).
- Companhia Sênior - Atendimento especializado exclusivo para pessoas com mais de 60 anos.

**Funcionamento:** 7 às 19h30, de segunda a sexta-feira.

## Diversos

Terapias alternativas são opções que a associada Marli Amador oferece a quem quer desfrutar de uma melhor qualidade de vida. Confirmam!


**Marli Amador**  
 Pendulo  
 Massagem  
 Aromaterapia  
 Terapia com ervas  
 Cristais Terapia  
 Cromoterapia

Agende seu Horário 31 9921-5545

### Aulas de Informática

A cargo de Larissa Carvalho, as aulas de informática (internet, redes sociais, uso do e-mail, Windows, Word, Excel, **no computador e no celular**, além de outros de interesse dos alunos) são ministradas na AAPPU ou na residência do associado. A data e horário deverão ser acertados com Larissa.

**Valor:** R\$35,00 (hora/aula) + despesas com transporte.

**Contato:** Tel.: (31) 3424-1145 / 97117-8300

**E-mail:** lah\_c\_r@hotmail.com

## Depressão

Depressão, no sentido semântico, tem a ver com cova ou cavidade de pequena profundidade.

No sentido médico/psicológico depressão é um transtorno de ordem mental com causas multifocais. Entre elas, fatores bioquímicos como problemas hormonais, diminuição da capacidade de comunicação dos neurônios, problemas de ordem no intestino, diminuição de taxas de minerais altamente importantes como o zinco e o ferro, diminuição da presença de vitaminas como D e B12, problemas hormonais como baixa testosterona no homem e inflamações na tireoide em mulheres. Existem vários fatores bioquímicos no corpo que contribuem para os sintomas depressivos, tornando-os uma patologia a ser necessariamente tratada com medicação também. Além dos fatores bioquímicos, há os aspectos emocionais. A depressão registra em seu quadro emocional: ausência de vontade de praticar atividades costumeiras; cansaço e sonolência excessivos; tristeza constante; angústia lancinante; desânimo forte, falta de sentido na vida, sentimento intenso e constante de abandono familiar e divino, mesmo tendo pessoas por perto; vontade de morrer e perda total da vontade do sentido social.



### O que causa a depressão?

Estresse é o principal fator desencadeado por traumas emocionais severos vividos na infância ou adolescência. A pessoa não consegue ou não conseguiu pedir ajuda naquele momento e guarda em sua estrutura bioquímica o momento do choque emocional. Esse momento afeta a bioquímica, tornando o corpo ácido e vindo a afetar várias vias de comunicação neural.

Hábitos de vida ruins, falta de sono noturno, ausência de atividades físicas e do contato com o sol são ainda fatores que estimulam o disparo dos sintomas da depressão.

### A depressão é uma doença espiritual?

Esta pergunta é uma grande polêmica. O senso comum, hoje mais do que nunca, tenta dar respostas a tudo. E nesse sentido também há pessoas que dizem ser a depressão um problema de ordem totalmente espiritual. Mas a ciência, que hoje se interessa pelos assuntos espirituais do homem, provou que não. A depressão não tem sua raiz em questões espirituais. Nos tempos atuais de profunda revisão dos valores sociais e individuais, pessoas públicas e religiosas narram suas experiências. A depressão não é um problema espiritual como dizem alguns. Não é falta de Deus, distanciamento da espiritualidade, falta de propósito de vida. Tanto é assim que padres, pastores, monges também já passaram e passam por depressão no decorrer da existência - basta fazermos uma breve leitura da vida de vários religiosos para comprovar o fato. Madre Tereza de Calcutá tem um episódio muito interessante, relatado em uma carta ao então Papa João Paulo II, na qual descreve o seu momento de "quarto escuro", onde se viu totalmente envolvida em uma emoção de profunda tristeza e desconexão com o Divino. Essas experiências mais uma vez nos mostram que a depressão não se baseia em aspectos meramente espirituais - o que quer que entendamos de espiritual. Mas o mais importante no contexto é entender: a depressão não é falta de Deus na vida de uma pessoa. Pessoas conectadas a Deus também sofrem de depressão.

### Como tratar a depressão?

Não existe só uma frente de tratamento. A depressão precisa de medicação com especialista. Alimentação adequada. Atividade física, com exposição ao sol. E, principalmente, de processo psicoterapêutico com psicólogo. Somente um profissional habilitado é capaz de trabalhar a depressão. Há muitas ferramentas para redução de sintomas do quadro depressivo, mas para um tratamento adequado é necessário um especialista na área.

### Toda pessoa com depressão precisa tomar remédio?

O ideal é que sim. As medicações ajudam em muito a diminuir o estado depressivo. Às vezes, elas demoram um tempo para produzir o efeito esperado, mas devem ser ministradas sempre quando o quadro é de real depressão.

### Existe cura para a doença da depressão?

Não podemos falar em cura, mas sim em domínio dos sintomas. Cerca de 90% das pessoas com depressão tendem a voltar a ter os sintomas quando abandonam os tratamentos. A reincidência é muito grande e perigosa, porque produz um efeito rebote de muita força no paciente que não suporta mais reviver aquele estado.

### Porque atualmente esta parece ser a doença do século?

Por questões puramente (essencialmente?) de hábitos de vida. Vivemos um momento tortuoso de transformação no mundo. Valores. Hábitos. Formas de se viver muito diferentes de como o corpo aguenta viver. Nossa genética não é formulada para receber tantos estímulos estressores quanto tem sido emitido nos dias atuais. Passamos por uma transformação muito mais do que tecnológica - sobretudo íntima. O homem está sendo transformado de uma forma nunca antes vista na história. Um dos fatores emocionais mais causais da depressão é a autocobrança excessiva. Todo depressivo se pune inconscientemente de uma forma muito forte.

\*Psicoterapeuta

## DOAÇÃO

Doação é ato de liberalidade de uma pessoa que transfere parte ou todos seus bens a outra pessoa. Há lei que regula esse procedimento, de maneira a proteger a capacidade de subsistência do doador. Há que ser preservado patrimônio suficiente para o sustento do doador. O Doador, caso não tenha herdeiros necessários (herdeiros necessários: ascendentes / descendentes e cônjuge), pode dispor de todos os seus bens da melhor maneira que lhe convier.

**Doação de bem imóvel** exige que seja recolhido o Imposto ITCD (Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e Doação) sendo o bem avaliado pela Secretaria da Fazenda do Estado para a determinação do imposto a ser recolhido. Pode ocorrer que o valor do bem a ser transferido (doador) seja isento de tributo. Há necessidade de Escritura pública – registro em cartório de imóvel, e lançamento na Declaração de Imposto de Renda. Toda movimentação de patrimônio requer os cuidados necessários para o correto registro da Titularidade e a comprovação da capacidade financeira de quem possui o bem. Se o bem foi adquirido de maneira não onerosa, passa a compor a declaração do donatário com a devida justificativa da Doação.

**Doação em dinheiro** - É mais simples o procedimento, considerando que os procedimentos são restritos à Receita Federal, com a justificativa do recebimento da quantia dada na DIRF do Donatário assim como na DIRF do Doador.

**Doação de pessoa casada em regime de comunhão universal de bens** - Considerando que o bem a ser doado pertence a ambos, deve ser declarada a parte a ser doada de qual titular sairá: se de uma pessoa ou de ambos. Deve ser observado se o bem a ser doado não está protegido pelas cláusulas de segurança.

**Doação de pessoa casada em Regime de Comunhão parcial de bens** - Apesar de poder existir patrimônio exclusivo de um cônjuge, há também possibilidade de bens que pertencem ao casal, como os adquiridos onerosamente na constância do casamento.

**Doação de pessoa casada em regime de separação total de bens** - Nesse caso não há comunicação de patrimônio

entre os cônjuges, podendo ser feita a doação independentemente de qualquer autorização do outro cônjuge.

**Antecipação de legítima** – Tratando-se de doador que tem herdeiros necessários (ascendentes / descendentes e/ou cônjuge) o doador só poderá doar a metade de seu patrimônio.

A lei garante aos herdeiros a manutenção da parte que lhes cabe em caso de herança, chamada de LEGÍTIMA. A doação aos herdeiros é considerada antecipação da Legítima.

Isso quer dizer que quando da morte do doador, no Inventário deverão constar os valores doados. Os valores doados são chamados à colação no inventário. Esse procedimento tem o objetivo de igualar os valores das partes (herança) dos herdeiros.

**CLÁUSULAS DE SEGURANÇA** (restritiva) na doação.

**Inalienabilidade** – o bem gravado com esta restrição não pode ser vendido (alienado).

Impenhorabilidade - Não pode ser dado em garantia. Não pode ser penhorado.

**Incomunicabilidade** - Não sai da esfera patrimonial do donatário, não pode ser beneficiado o cônjuge do donatário, não se mistura com os bens do casal. É exclusivo do Donatário.

**Escritura em cartório** – todos os registros em cartório de imóvel visam à garantia da titularidade do bem. É fundamental o registro para a comprovação de direito.

**Imposto de renda** - É muito comum a pessoa não orientada fazer doação de valor em espécie e lançar no imposto de renda, sem o devido recolhimento do Imposto (ITCD) relativo ao valor doado, ainda que seja pequena quantia. O valor recebido pelo Donatário deve ser lançado no imposto de renda para que ele demonstre capacidade financeira quando da aquisição de qualquer bem com o dinheiro recebido. Assim como na Declaração do Imposto de Renda do Doador deverá ser retirada a quantia doada.

Um aspecto muito importante na doação de bem imóvel é a indicação do USUFRUTO VITALÍCIO, se for interesse do Doador ou Doadores, que permite ao(s) Doador(es) a utilização do bem ou dos frutos do bem doado. Também deve constar da Escritura a indicação do USUFRUTO.



# DOE SANGUE

AGENDE SUA DOAÇÃO DE SANGUE: [www.hemominas.mg.gov.br](http://www.hemominas.mg.gov.br)  
APLICATIVO MG APP - LIGUE 155 OPÇÃO1



MINAS GERAIS  
GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.