

## CONFRATERNIZAÇÃO AAPPU: CELEBRANDO ENCONTROS

A festa, no dia de 6 de dezembro, na Churrascaria Porcão, mostrou, mais uma vez, que celebrar a vida é preciso. Confira nas págs. 5,6,7,8.



**RETROSPECTIVA AAPPU: REGISTROS DE 2019 PÁGS.: 9, 10, 11 e 12**

**PERGUNTE AO TERAPEUTA -**

**O QUE SÃO AS DOENÇAS E POR QUE VOCÊ SOFRE COM ELAS PÁG.: 3**

**SEU DIREITO – PÁG.: 12**

## ESPERANÇA

**Maria Ignez G. de Sousa\***

Em primeiro lugar, tempo de celebrar e agradecer a oportunidade de mais um encontro - a confraternização no final do ano, que tanto bem e alegria nos trazem. Como sempre, tudo muito bom, agradando a todos, o que percebo pelos recados dos participantes. Amigos e colegas que, geralmente, só encontramos nesses eventos promovidos pela AAPPU e que, a cada vez, vão incorporando novas memórias.

Na Associação, continuamos trabalhando com a mesma garra de nove anos atrás, quando assumimos, contando sempre com o apoio dos colegas diretores, conselheiros, dos colaboradores e dos que estão presentes nos eventos, sempre nos dando força para enfrentar os desafios e continuarmos a missão. Particularmente, encontro-me num recomeço de vida em caráter pessoal, sem deixar de lado os compromissos com a Associação: são duas partes que se integram e me tornam uma pessoa mais completa, mais feliz, o que me impede a trabalhar melhor em benefício de todos e das metas caras aos associados.

A expectativa da AAPPU é que tudo evolua para investir em mais projetos, voltados para saúde física e mental dos associados, contando sempre com a colaboração da Fundação São Francisco Xavier, e para que a Previdência Usiminas continue equilibrada e atendendo com eficiência. Tudo sempre pode melhorar, não é?

E assim vamos fortalecendo sempre mais os nossos laços, como numa evocação a Fernando Pessoa:

*“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que elas acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.*

Com certeza, esse é o nosso caso - aposentados e associados: acumulando boas lembranças, apesar dos desafios e do ano difícil para todos, mas chegando ao final dele sempre com esperança de dias melhores.

Que venha 2020 com mais conquistas, mais realizações, mais afetos. E que saibamos agradecer os frutos de tudo o que plantamos.

\*Presidente da AAPPU

## ERRATA: REUNIÃO PLENÁRIA

1 - Com relação à Reunião Plenária FSFX / AAPPU, constante na última edição (300ª), entre os pontos alinhavados por Aloizio Martins da Costa, sobre os Planos de Saúde, regulamentados pela Lei 9656/98, constou, equivocadamente, que o valor da última faixa etária para idade superior a 59 anos não pode ser superior a primeira faixa de zero a 18 anos: o correto é que não pode ser superior a seis vezes a esta primeira faixa (Resolução Normativa ANS- 63/03 ).

2 – Foi dito também que, para os participantes do Fundo de Saúde, previa-se carência na migração de categoria superior para inferior, caso tivesse ocorrido reembolso nos últimos 360 dias: ocorre que tal carência deixou de existir a partir de 11/2019, após questionamentos de nosso advogado, Dr. Urdan Furtado. Continua válida a carência de 180 dias para migração de categoria inferior para a superior.

## Novos Sócios

A AAPPU dá as boas-vindas ao último associado de 2019 e à primeira de 2020.

Que na esteira deles venham muitos outros.

**Modesto José de Magalhães Abreu** - 28/11/2019 - Trabalhou na Gerência de Compras, Ipatinga.

**Moema Almeida Freitas** - 07/01/2020 - Atuou na área de Recursos Humanos (Serviço Social), em Ipatinga.

## Óbitos

**Odilon Carlos Estevão Glueck** - 28/10/2019

**Libério Gregório Mendes** - 5/12/2019 (Trabalhou na DGI, antigo CTI)

**Gilca de Oliveira Mocciaro** - 23/11/2019

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

Divulgação AAPPU / Olhar Fotografia

#### Colaboração

Rejane Carvalho e Aki Morita

#### Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

#### Tiragem

1200 exemplares

#### Impressão

Big Editora Gráfica

#### Circulação

Distribuição Gratuita

## O QUE SÃO AS DOENÇAS E POR QUE VOCÊ SOFRE COM ELAS

Todas as doenças são emoções não resolvidas? Sim. Agora vamos entender por quê. Todas as doenças são necessidades biológicas não atendidas. Essas necessidades biológicas são: sobrevivência (ar, hidratação, alimentação e procriação); proteção, valorização pessoal, relações interpessoais.

E o que é uma necessidade não atendida?

Uma necessidade biológica não atendida é um drama ou conflito que surge na mente dos humanos a partir de um julgamento (ataque mental) que desencadeia e desemboca em uma emoção: alegria, tristeza, medo, raiva e asco.

Nós, humanos, geramos estados emocionais não só a partir de situações concretas ou eventos reais, mas a partir de interpretações, reinterpretações e julgamentos que nada têm a ver com fatos ou evidências. Fantasiamos, inventamos histórias e criamos fatos mentais com muita facilidade e passamos a vivenciar estas interpretações como se fossem reais. Nós não vemos o mundo como ele é, vemos o mundo como nós somos.

Quando as emoções se prolongam no tempo, elas criam distorções no sistema nervoso central que não está preparado para sustentar o estresse por tempo prolongado.

Quando perpetuamos um estado emocional devido a um julgamento, o cérebro entende que estamos diante de um estresse de luta-fuga e mantém grandes quantidades de hormônios do estresse circulando, o que paralisa todos os outros sistemas de crescimento e cicatrização do corpo.



Nosso corpo está preparado para recuperar os tecidos danificados e cicatrizá-los. Porém, quando o sistema luta-fuga está ativado, isso não acontece e adoecemos.

Devemos conversar com nosso corpo, com nossos sintomas e perguntar o que realmente está acontecendo: quais ganhos eu tenho fazendo essa doença, o que eu preciso entender, resgatar, trabalhar e confrontar que ainda não fiz? É isso.

Com carinho

\*Psicoterapeuta

## Curtas

### CORAL USICANTO

Com a sensibilidade e excelência de sempre o Coral Usicanto fez, no dia 11 de dezembro, sua tradicional apresentação de fim de ano para a Diretoria, conselheiros e convidados da Associação. Peças natalinas, clássicas e populares emocionaram a todos que tiveram a oportunidade de ouvi-los. Sob a regência de Expedita Vieira Rocha, o Usicanto já se apresentou em festivais, casamentos, asilos, hospitais na capital, e em várias cidades do interior de Minas.



### FAZENDO ARTE

O Grupo de Artesãos, criado há cerca de dois anos, comemorou mais uma vez a oportunidade de fazer, aprender e compartilhar arte: no dia 10/12 as artesãs se reuniram na sede da AAPPU para uma despedida do ano regada a um lanche especial e muita amizade. O grupo se encontra duas vezes no mês, na primeira e terceira semanas, sempre às terças-feiras, das 14 às 17h e permanece aberto a quem se interessar.



## AEROMÉDICO USISAÚDE: O SEU PLANO DE SAÚDE VAI FICAR AINDA MAIS COMPLETO



A Usisaúde está disponibilizando aos clientes do Fundo Saúde e demais planos de saúde do Usisaúde, o transporte aeromédico de urgência, por apenas R\$4,60 mensal por pessoa.

Conheça as situações em que o serviço pode ser utilizado:

- **Transferência de urgência** - Quando o hospital em que o paciente se encontra não possui recursos para o tratamento e ele necessita ser transferido para outro hospital que ofereça os recursos adequados. É necessário que o quadro clínico permita o transporte e que seja indicada a necessidade de remoção em estrutura UTI aérea/terrestre.

- **Repatriamento** - Quando o retorno à cidade de origem oferece benefícios de recuperação ao paciente e cumpra as condições contratuais de remoção. É preciso que o quadro clínico permita a transferência e que o transporte só possa ser realizado em aeronave UTI.

- **Transporte neonatal** - As aeronaves são equipadas com aparelhos modernos e indispensáveis para a realização desse tipo de serviço, incluindo incubadoras, que mantêm a temperatura do bebê estável durante todo o trajeto, o que é de fundamental importância para que o procedimento seja realizado com sucesso.

### Informações adicionais

O atendimento do serviço Aeromédico é realizado por parceiro comercial da Usisaúde, referência nacional em transporte aeromédico, com carência de 60 dias para utilização do serviço. As adesões podem ser feitas nas unidades de atendimento ao cliente Usisaúde.

## Novo parceiro odontológico

Associados e dependentes da AAPPU têm mais uma opção de tratamento odontológico: a Clínica Raid Ortodontia e Estética, que atende as especialidades de ortodontia e ortopedia facial. De acordo com o convênio firmado em novembro/2019, os valores dos procedimentos seguem os constantes nas Tabelas de Honorários Odontológicos, disponíveis na Associação. O pagamento dos tratamentos executados será de inteira responsabilidade dos associados da AAPPU e ou seus dependentes.

### Contatos:

Dra. Alessandra Raid  
Endereço: Rua Monteiro Lobato, 123, sala 103, bairro Ouro Preto  
Tel.: (31) 34981895 / Cel.: 99328-3522  
E-mail:raidortodontia@hotmail.com  
/ Site: www.raidortodontia.com.br



## CONFRATERNIZAÇÃO 2019 EVOcando A MESMA ALEGRIA DOS ANOS ANTERIORES



“Foi com muita emoção e alegria que preparamos a nossa festa de confraternização no Porcão, onde podemos reencontrar com nossos queridos colegas em um clima de comemoração da vida. Que venham mais festas e motivos para celebrarmos a vida”. Assim se manifestou a nova diretora social da AAPPU, Sueli Santos, ao estrear na coordenação do evento, tão esperado e apreciado pelos associados, realizado no dia 6 de dezembro, na Churrascaria Porcão e que reuniu 277 pessoas.

Como em time que está ganhando não se mexe, o embalo sonoro ficou por conta da banda Marco Musical, formada por integrantes da Ordem dos Músicos. E valeu o repertório variado – hits internacionais, boleros, forrós, pagode, sertanejo, axé, Jovem Guarda, pop-rock, samba... Enfim, todo mundo dançando, aos pares românticos ou conduzidos pelos professores-dançarinos da escola Ponto da Dança. Ao que se viu, a turma está incorporando novos passos e arrasando na pista.

Também as atrações culinárias – churrasco, comida japonesa, frios, sobremesa etc e tal – deram o combustível necessário à descontração. Estimulada e complementada, é claro, pelas bebidas como drinks variados, cerveja.

Cenário que Sueli Santos resumiu muito bem: “Festa sempre muito feliz com a presença de todos que estampam no rosto o sorriso e a alegria do reencontro. Em nome da AAPPU, desejo um ano de 2020 com saúde e serenidade à família Usiminas. A todos, nosso carinho e amizade”, concluiu.

### ENTREOUVIDOS

#### Geraldo Rodrigues dos Santos

(trabalhou na Tesouraria, em Ipatinga e em BH)

*“Sempre que estou em Belo Horizonte, venho às festas, sou cigano, vivo viajando, e aproveito essas oportunidades para rever os amigos, desfrutar de um ambiente agradável. A AAPPU acolhe todos que dela querem participar, oferecendo orientações, festas e o apoio que o aposentado precisa, principalmente logo que se desvincula da empresa. Ela os reúne e os faz felizes. Muitos amigos já se foram, mas eu continuo aqui - gente ruim não morre”.*

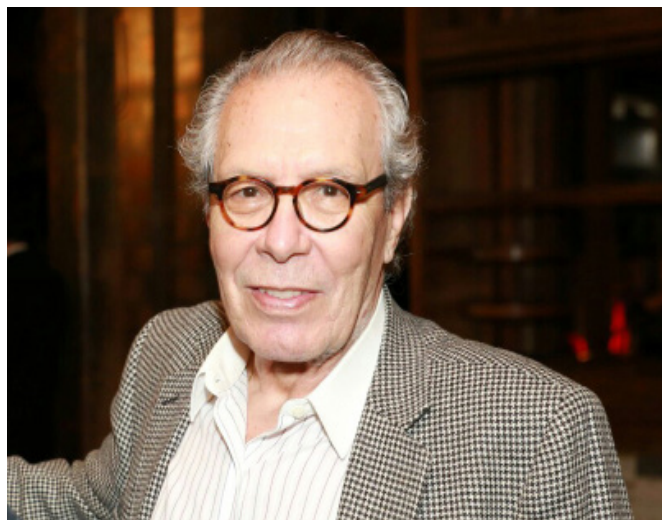
#### Francisco Nogueira (integrante do Conselho Fiscal da AAPPU)

*“Uma das alegrias desta festa foi encontrar o Geraldo (acima). E o que toda a vida me impressionou é a sua capacidade e percepção, atualidade, sempre antenado com o mundo, uma memória fantástica. Ele foi meu chefe na Divisão de Tesouraria, muito ponderado no exercício da chefia, conciliador, todo mundo o adorava na sede. Tinha o apelido de ‘Geraldo careca’, que virou jargão. Vibrante, pensava à frente, tranquilo, nunca o vi nervoso. Adorei reencontrá-lo aqui, criativo e brincalhão, com o senso de humor que o caracteriza”.*



**Dutervil Magalhães** (trabalhou na área comercial)

"As festas da AAPPU são o ponto alto de encontro de aposentados, senão ficaríamos perdidos; temos de nos cuidar com carinho, manter acesas nossas lembranças e o legado que a Usiminas nos deixou. Entre elas, as obras artísticas espalhadas por Belo Horizonte e outras cidades, construídas com o ferro e aço produzidos pela empresa ou doados por ela, como o Monumento à Paz, uma escultura de aço de 24 metros de altura, com 92 toneladas, do artista plástico Ricardo Carvão Levy, inaugurada em 1983 e localizada na Praça Israel Pinheiro, mais conhecida como **Praça do Papa**. Outras como o **Monumento a Rômulo Paes**, doado pela Usiminas à PBH, o **Memorial da Imigração Japonesa no Brasil**, inaugurado em maio de 2009, projeto de Gustavo Penna e Mariza Machado Coelho, e o **Monumento "Tomie Ohtake"** (2004), em Ipatinga, planejado a pedido da Usiminas em homenagem a seus 41 anos".



**Adilson Barreto** (trabalhou na área de Cargos e Salários e Remuneração)

*Associei-me logo que me aposentei, em 2003. Considero os eventos excelentes, embora participe pouco, pois moro em Lagoa Santa e, às vezes, desanimo. Gosto mais desse evento, que é mais informal do que o do aniversário. Este é um dos benefícios da AAPPU – um jeito de não nos distanciarmos dos amigos, uma extensão da nossa convivência nos tempos da empresa. É muito bom pôr a conversa em dia, o que me traz uma satisfação muito grande – diria, até emocionante. E muito divertido”.*



**José Valêncio Leite** (trabalhou no Financeiro, em BH, e na Informática, em Ipatinga)

*“Aposentei-me em 2002 e desde então sou associado e curto muito as festas. Quanto aos outros eventos da AAPPU, a primeira viagem que participei foi a Lavras Novas, mas gostei tanto que agora não perco mais nenhuma. Sugiro que a Associação faça mais convênios com outros serviços, principalmente odontológicos, os quais utilizei e fiquei muito satisfeito”.*



**Maria Vilma Gonçalves** (pensionista, viúva de Pedro Paulo Reis)

*“Amo estas festas e venho em todas, para encontrar pessoas amigas, curtir as músicas, matar saudades”.*



**Josemar Teixeira** (trabalhou na Operação, Construção, Engenharia, Compras, Marketing)

*“Eu me filiei à AAPPU desde que me aposentei, em 1998, mas devido a um desacerto na correspondência, minha filiação não chegou a se concretizar, o que só ocorreu há pouco mais de um mês, quando encontrei a Maria Ignez no Usifamília, conversamos, e aí finalmente, após 22 anos, ficou tudo certo. O evento é muito agradável, revi vários colegas que não encontrava há anos”. A esposa, Beth Raid, complementa: “A Maria Ignez é um amor. Aproveito para fazer propaganda da minha loja – a Exclusive Raid – no Bairro Ouro Preto. Apareçam lá!”, convida ela.*



**Luiz Henrique Ferraz, o “Luizinho”** (trabalhou em Compras, Tesouraria e Centro de Pesquisa)

*“As comemorações são excelentes, reencontro com amigos que são a nata da Usiminas. Minha família toda trabalhou na empresa, e sou associado desde que me aposentei (1997). A AAPPU é formidável, além das festas, temos acesso a notícias via jornal e também pelo e-mail. Os meios de comunicação nos mantêm unidos; vou a viagens, e sempre paro para um cafezinho e um bate-papo na sede quando vou à cidade – o local é um oásis para os aposentados. Uma sugestão: precisa modernizar a área financeira, pois quando a gente faz algum pagamento só trabalha com cheque ou dinheiro, tem que botar a maquininha de passar cartão. Agradeço à Associação pela cortesia, alegria e amizade”.*



**Dalva Monteiro Leite** (trabalhou em Ipatinga, nas áreas de Recrutamento e Seleção de Pessoal, e, em BH, em Compras)

*“Saí da Usiminas em 1983 e venho às festas sempre com meu marido, José Valêncio. Elas são ótimas, gosto da turma, que só encontro duas vezes ao ano. Aliás, penso que de 3 em 3 meses tinha de ter uma pra gente se encontrar mais. Com elas, a AAPPU cumpre seu papel de estimular a integração, o convívio dos associados”.*





## RETROSPECTIVA AAPPU: REGISTROS DE 2019

Promoção da saúde, eventos e direitos, entre outras pautas, marcaram o ano de 2019 na AAPPU. Alguns avanços, ao lado de muitos desafios, deram o tom do exercício. O que não é surpresa, como reflete a presidente da Associação, Maria Ignez Gerken de Sousa, em sua fala no editorial: “Um ano difícil para todos, mas sempre com esperança de dias melhores”.

### ASSOCIADOS

Como canta Milton Nascimento, “amigo é coisa pra se guardar, do lado esquerdo do peito...”. A cada ano, lamentamos as inevitáveis perdas, os associados que conosco convivemos, trazendo alegrias, cumplicidade e que, hoje, estão abrigados em nossa saudade. De outro lado, os que chegaram, ocupando seu espaço de direito na Associação, mensageiros que, com certeza, nos agregaram força, contribuindo para expandir os limites da Associação, incentivando-a a explorar novas possibilidades de crescimento, estreitando laços. Que em 2020 vários outros se juntem e engrossem a voz da AAPPU na conquista de benefícios para todos.

### ESTILO DE VIDA

Licções de vida, receitas de aposentadoria, trajetórias na Usiminas, curiosidades... Esses e outros assuntos foram temas das edições do Informe AAPPU em 2019, no Estilo de Vida. A Associação cumprimenta e agradece aos associados por compartilharem suas histórias e vivências com todos nós.

**Ruy de Carvalho Pereira: construindo bons resultados; Arminda Soares: despedida em grande estilo; Sueli Pereira dos Santos: a AAPPU como continuidade da Usiminas; Ralfe Nogueira: maturidade com dignidade, alegria, saúde física e mental; Elaine Rosali: Usiminas e AAPPU no mesmo compasso (“A Usiminas foi meu primeiro e único emprego até a aposentadoria”).**

Vale lembrar que após nove anos na Associação, participando de três gestões como Diretora Social da Associação, Arminda Soares passou o bastão para sua sucessora, Sueli Pereira dos Santos.



Ruy Pereira e esposa

Arminda Soares



Sueli Pereira dos Santos



Ralfe Nogueira



Elaine Rosali

## EVENTOS

### AAPU 33 ANOS E CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL

Os eventos mais concorridos foram, claro, a comemoração dos 33 anos da AAPU, em abril e a confraternização de fim de ano, em dezembro. Com a participação e alegria de sempre, cerca de 580 associados e convidados comemoraram os 33 anos da Associação, na festa realizada no dia 12 de abril, no Buffet Catharina. Já a confraternização reuniu no dia 6 de dezembro, 280 pessoas, aproximadamente, no já tradicional encontro realizado na Churrascaria Porcão, cujos detalhes estão nesta edição.



### ELEIÇÕES AAPU 2019

Em abril de 2019 terminaram os mandatos da Diretoria e Conselho Deliberativo (eleitos em 2016), bem como os do Conselho Fiscal (eleitos em 2017) da AAPU. Assim, na Assembleia Geral Ordinária para prestação de contas da administração, referente ao exercício de 2018 e previsão orçamentária para o ano de 2019, realizada em 15 de abril, foram eleitos os novos membros da Diretoria e Conselho Deliberativo para o triênio maio de 2019 a abril de 2022, assim como os novos integrantes do Conselho Fiscal, para o biênio maio de 2019 a abril de 2021. A diretoria e conselheiros, eleitos por aclamação, tomaram posse na sede da Associação, no dia 8 de maio.



### AAPU & FSFX: PLENÁRIA ESCLARECE DÚVIDAS DE ASSOCIADOS

A plenária promovida pela AAPU, na qual a Fundação São Francisco Xavier (FSFX) apresentou dados sobre os avanços do Usisaúde, Índice de Desempenho da Saúde Familiar (IDSS), Usifamília e projetos, além dos números das operações realizadas, respondeu a vários questionamentos dos associados e pensionistas que compareceram ao evento, realizado no dia 27 de setembro, no auditório da sede da Usiminas, em Belo Horizonte. Na oportunidade, foram abordados, ainda, os diversos planos de saúde da Usiminas, atualizando informações, inclusive sobre o reajuste aplicado este ano, que foi de 10,7% para todos eles.



### USICANTO

Destacaram-se as apresentações do Coral Usicanto na Vesperata em Diamantina, nos dias 16, 17 e 18 de agosto, na qual interpretou um repertório eclético, de muito bom gosto e que agradou a todos. Desta feita, o grupo teve a companhia de associados e acompanhantes e deixou saudades. Também o recital na sede da Associação, em 11 de dezembro, encantou os presentes.



### SEU DIREITO

Sempre atento às questões demandadas pelos associados, o advogado Urdan Furtado, esclareceu várias indagações: Expectativas e qualidade de vida, Revisão do FGTS, Correção da poupança, Reapresentação, Acordo sobre correção das poupanças; Restituição de imposto pago para distribuidoras de energia elétrica; Correção do FGTS por índices variados; Ações de revisão de benefício previdenciário – INSS; Empréstimos estranhos – depósito em sua conta corrente; Alerta sobre contatos telefônicos – INSS (supostamente feitos por alguém se passando por funcionário do INSS); Doação; Conflito em família – partilha de bens.

## VIAGENS E EXCURSÕES

Com a proposta de abrir, literalmente, novos caminhos para os associados, a AAPPU programou uma série de viagens, dos mais diversos tipos e duração, para estimular o pessoal a botar o pé na estrada e curtir companhias agradáveis, lugares lindos e, sobretudo, saúde. Algumas – as mais curtas - se viabilizaram; outras, mais dispendiosas e distantes, não despertaram o interesse dos associados.

### Serra da Piedade

Com a participação de 36 pessoas, entre associados e acompanhantes, a excursão, formato turismo-dia, ocorreu no dia 24 de abril, na Serra da Piedade. O grupo da Associação participou da missa às 15h, na Basílica Nossa Senhora da Piedade – um dia tranquilo, de reflexão e descanso. E o passeio teve um brinde especial: o sorteio de dois quadros doados pelo novo associado Fernando Argeu Murta.

Os felizes ganhadores foram: Maria de Lourdes Miranda Alvarenga e Waldívio Francisco Mazzeo.



### Conservatória

Os 10 associados e respectivos 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 e poemas.

### Lavras Novas

Também a turma de 47 pessoas que foi a Lavras Novas, em 16 de outubro, curtiu a valer as paisagens, o passeio em si que os tirou da rotina e, principalmente, a convivência com os amigos.

### Turismo-dia

Configurando uma forma agradável e rápida de conhecer melhor o que BH nos oferece, bem como cidades próximas à capital, a categoria Turismo-dia ofereceu várias sugestões. Entre elas, Belo Horizonte, com suas referências históricas, gastronômicas e culturais, como a Praça da Liberdade e o conjunto Arquitetônico da Pampulha; bate-volta a Congonhas, Tiradentes, Ouro Preto e Mariana, verdadeiros museus a céu aberto, além do Museu do Inhotim.

Outras sugestões de viagens não realizadas foram: Porto Seguro; Turquia e Grécia, Orlando, Dubai e Abu Dhabi, Israel, Serra Gaúcha Especial C/ Parque Beto Carrero World e Natal Luz em Gramado. Quem sabe se concretizam este ano?

## PERGUNTE AO TERAPEUTA

Na edição 298 (maio/junho) do AAPPU Notícias foi inaugurada a coluna Pergunte ao Terapeuta, sob responsabilidade da psicoterapeuta e diretora social Sueli Santos. A proposta foi a de instituir um espaço de abertura e conscientização sobre questões ligadas ao emocional das pessoas. Dessa forma, entraram em pauta temas como ansiedade, considerada o mal do século que assola o planeta, depressão, suicídio e a última, o que são as doenças e por que você sofre com elas.

## DIVERSOS

### Usisaúde

Os programas do Usisaúde foram bastante divulgados no AAPPU Notícias, informando aos associados sobre os benefícios que oferecem. Foi o caso do Usisaúde Dental, que faculta a todos os beneficiários que têm o plano médico Fundo Saúde a adesão ao plano odontológico. Ainda, informações sobre Transporte aeromédico.

### Aulas de Informática

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) foram disponibilizadas pela Associação, com o objetivo de introduzi-los ou atualizá-los nas teias do mundo virtual.

### Curso de Inglês

Divulgação de vagas para o curso de inglês em todos os níveis e importância do idioma. Interessados, este ano, podem fazer contato e inscrições na Secretaria da AAPPU. Contato: (31) 3271- 6049.

### ESPECIAL

Porque somos avós, filhos, netos..., ensaio da psicóloga Ana Fraiman, publicado originalmente, com o título "Idosos órfãos de filhos vivos – Os novos desvalidos", abordando preocupações que merecem reflexão.

## RELAÇÕES DE CONFIANÇA

Parece coisa de “antigamente” quando se fala em relações de confiança. É como se hoje as pessoas já não confiassem mais uns nos outros. É bem verdade que a rapidez como os fatos se dão e como são geradas as informações, adquirindo a cada dia uma velocidade extraordinária, fica a sensação de que não há mais como confiar nas pessoas.

Felizmente, ainda há muitas pessoas confiáveis, pessoas respeitáveis, pessoas que podemos nos orgulhar em compartilhar o mesmo ambiente. Faz muita diferença o fato de se saber com quem relacionamos. Isso me remete à uma frase do imortal Millôr Fernandes: “Como são maravilhosas as pessoas que nós não conhecemos bem”.

Assim, é fundamental que em toda relação de confiança haja um pressuposto de conhecimento com quem nos relacionamos. Chega a ser surpreendentemente agradável quando uma pessoa, de certa forma estranha ao nosso ambiente, nos dá um voto de confiança. E isso não é tão anormal assim. No comércio, especialmente em cidades pequenas, havia e ainda há quem se utilize da famosa caderneta para anotação das compras “fiado”. Esse título “fiado” quer dizer aquilo que foi confiado a determinada pessoa.

E dessa forma as relações de confiança vão evoluindo, necessariamente com o pagamento esperado, confiado. Essas relações de confiança não são necessariamente apenas financeiras. Há momentos em que a confiança é depositada em razão da atenção, da gentileza que se firma entre familiares, entre vizinhos e, naturalmente, entre amigos. Uma indicação de um médico, um pedreiro, qualquer produto ou profissional, é sinal de que aquele ou aquilo indicado é de confiança. Um produto pode e deve ser de confiança. Assim se espera ao adquiri-lo.

Em tempos atuais, as relações estão muito tensas, cada um tem inúmeros programas, atividades, e o tempo dedicado aos relacionamentos está diminuindo. Desse modo, as oportunidades de se conhecer melhor as pessoas estão sendo perdidas. A “rede social digital” é um falso dispositivo de identidade, de “relacionamentos”. Na famosa “rede” não se relaciona, recebe-se uma mensagem e normalmente retransmite-se. Usualmente não se filtra a informação, não se busca a veracidade ou as consequências da circulação da informação. Há pouco olhar para a importância da informação. Há pouca valorização do respeito à divulgação da

informação. Será que realmente é tão importante saber se o artista “tal” ficou com a pessoa “X”?

Quando não se usava a rede social “virtual” como hoje, usava-se a “rede pião”. Fatos desagradáveis eram disseminados ou “balões de ensaio” eram divulgados e observava-se suas repercussões. Tudo isso num propósito de se testar a “opinião pública” sobre tal fato. Nada se construía de bom para os relacionamentos com a “rádio-peão” como não se constrói hoje, com as “fake news”.

Na atualidade, há tanta alternativa para não ser levado a sério que as pessoas se banalizam. As relações para determinados grupos, jovens ou adultos não têm qualquer significado. O importante é o hoje, o importante é a vantagem momentânea, o momento é agora. Não há qualquer programa para o amanhã. Não há preocupação com a consequência das atitudes. As relações ficam deterioradas e não se mantêm, não sobrevivem.

A par disso, felizmente ainda há, mesmo entre os jovens, muita atenção com as pessoas. Há, ainda, amizade, companheirismo, respeito entre as pessoas de todas as idades. E nesse ambiente vão sendo construídos novos, longos e duradouros relacionamentos. Muitas são as interferências para se desconstruir valores, diminuir a importância do respeito, estimulando a criação de fatos e pessoas que se constituem em referências inadequadas, especialmente para os mais jovens.

O filtro para essas análises está fundamentalmente associado à família, e sua falta é a oportunidade adequada para a perda da referência de valores de confiança, respeito e dignidade. Desse modo, a importância da família está diretamente ligada à manutenção e construção de boas relações de confiança, que necessariamente são iniciadas em casa, com os irmãos e pais. Feliz daquele que ainda pode se orgulhar de ter uma família e uma relação respeitosa entre amigos.

Em tempo:

REVISÃO DO BENEFÍCIO DE APOSENTADORIA DO INSS PARA QUEM AINDA NÃO TEM 10 ANOS DE APOSENTADO, CONSIDERANDO TODOS OS SALÁRIOS DE CONTRIBUIÇÃO. Procure informar-se com seu advogado.

### AEU 2019

A programação e atividades da AEU também foram pauta do AAPPU Notícias. Registrados em fotos, alguns dos eventos que a AEU proporcionou a seus associados e convidados em 2019.



Carnaval



Festa da Criança



Copa USIMINAS