

COMPASSO DE ESPERA

Enquanto novos encontros não vêm, imagens de eventos recentes da AAPPU resgatam memórias de momentos inesquecíveis.



ESPERANÇA E CUIDADO

Os ventos da pandemia mudaram com certeza o estilo de vida de toda a humanidade. Apesar disso, é preciso abrir-se às novas perspectivas que essa nova “ordem” mundial traz. Isso é o que a presidente da AAPPU, Maria Ignez Gerken de Sousa nos aponta no Editorial. Pág. 2

CONVERSE COM O TERAPEUTA – PÁG. 3

MENSALIDADES AAPPU – PÁG. 4

SEU DIREITO - RECOMEÇO: ATENÇÃO REDOBRADA – PÁG. 6

ESPERANÇA E CUIDADO

Maria Ignez G. de Sousa*

Que este ano não seja igual ao que passou!
Este, com certeza, é o nosso maior desejo para 2021. Que fiquemos livres da Covid-19 e todos os seus desdobramentos, que a vacina chegue para todos e possamos retomar nossas vidas dentro de uma nova perspectiva, de maior cuidado com nós mesmos e com o outro. Porque, apesar da esperança que a vacina nos traz, há que nos preservarmos; há que se manter, ainda não sabemos por quanto tempo, o distanciamento social, o uso de máscaras, a higiene com nossas mãos. Porque tudo o que fazemos, toca as pessoas e nos torna responsáveis. Infelizmente, é preciso ainda adiar os encontros festivos, os abraços apertados, a alegria de nos vermos cara a cara e trocarmos figurinhas. É preciso adiar alguns projetos, viagens, avaliar as escolhas, os caminhos a percorrer. E tudo isso representa também uma nova oportunidade

de nos redescobrirmos, cultivar a paciência, a tolerância, a resiliência. Quem sabe, ao fim da jornada, nos revele-mos mais fortes do que imaginávamos?

É um tempo de aprendizado. Que ao fim dele, acabada a necessidade de quarentena, possamos nos rever bem mais breve do que pensamos e dizer: amigo, que falta você me fez!

A todos vocês, parceiros e amigos de fé e vida, o abraço da AAPPU, que prossegue em suas atividades de forma mais comedida, atendendo às demandas de nossos associados da forma mais adequada possível.

E que no próximo carnaval possamos brincar, nos fantasiar com as máscaras da alegria, da animação e da gratidão por estarmos bem.

Nosso imenso carinho e saudades!

*Presidente da AAPPU

Óbitos

Alvany Ferraz Ramos – 07/10/2020.

Anna Maria Rossi de Carvalho - 27/01/21 - Pensionista de José Ferreira de Carvalho.

Antônio Augusto dos Santos -12/02/21 - Trabalhou no financeiro da Usiminas.

Aroldo Barroso - 18/12/2020 - Trabalhou em Ipatinga.

Guy Diniz Xavier - 19/06/2020.

Ignez Fernandes Ferraz - 27/07/2020.

Iolanda Ferreira de Souza - 26/12/2020.

José Domingos da Costa - 16/09/2020.

Marçal da Rocha Filho - 25/12/2020.

Marcelo de Barros - 15/11/2020.

Marleine Reis Gama - 19/12/2020. Trabalhou no CIT e na Tesouraria.

Otto Marcos Costa de Andrade - 28/10/2020.

Roberto de Freitas Ramos - 20/11/2020 - Ex-presidente da AAPPU.

Paulo Alberto Vilela Guimarães - 28/12/2020.

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

Aloísio 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

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

CONHECENDO O NOSSO INTERIOR

É importante dizer que todo o processo de ação e reação está diretamente ligado a nos conhecermos melhor. Somente quando isso acontece e reconhecemos nossos maiores medos e algumas de nossas frustrações, somos capazes de identificar o que nos tira do sério. E, a partir disso, encontrar um meio termo ou uma forma mais gentil de encarar as eventualidades. “Quanto maior o autoconhecimento, mais estratégias cada um terá para lidar com os obstáculos que encontrar”.

Atingir esse estágio de amadurecimento e de consciência de nós mesmos não é tão complexo quanto parece, mas devemos nos lembrar também que toda mudança demanda tempo e persistência. Quando ela está relacionada diretamente às nossas percepções e costumes, os processos tendem a ser ainda mais lentos e, por isso, precisamos ter consciência de que podemos e vamos falhar em diversos momentos. E que isso é normal. “Há que se ter cuidado para que essa luta contra o mau humor não acabe deixando-o ainda mais frustrado e, quem sabe, ainda mais mal-humorado”.

Por isso, é tão importante que cada um encontre estratégias para driblar as desavenças. Embora os contratemplos aconteçam e atinjam a todos em proporções diferentes, só nós mesmos sabemos o que podemos suportar e como fazer isso.



Utilizando os momentos chatos para algo mais produtivo, conseguimos neutralizar o estresse cotidiano e vislumbrar um caminho além do que nos incomoda. Assim, rir de nossas falhas se torna algo mais possível e próximo.

* Psicoterapeuta e Diretora Social da AAPPU

LEMBRANÇAS DE MOMENTOS ESPECIAIS



Serra da Piedade



Usicanto: Vesperata em Diamantina



Monte Verde



Mulheres de Aço

Planos de Benefícios – PB1 – Calendário de Pagamento

Calendário de pagamento de benefícios -2021

Ano 2021	Pagamento quinzenal		Pagamento final do mês	
	Mês	Data	Dia da semana	Data
Janeiro	15	sexta-feira	29	sexta-feira
Fevereiro	18	quinta-feira	26	sexta-feira
Março	15	segunda-feira	31	quarta-feira
Abril	15	quinta-feira	30	sexta-feira
Maio	17	segunda-feira	31	segunda-feira
Junho	15	terça-feira	30	quarta-feira
Julho	15	quarta-feira	30	sexta-feira
Agosto	16	segunda-feira	31	terça-feira
Setembro	15	quarta-feira	30	quinta-feira
Outubro	15	sexta-feira	29	sexta-feira
Novembro	16	terça-feira	30	terça-feira
Dezembro	15	quarta-feira	30	quinta-feira

Abono Anual (13º)

1ª parcela			30/11	terça-feira
2ª parcela	15/12	quarta-feira		

Mensalidades AAPPU

Diante do cenário atual, a Diretoria da AAPPU decidiu que neste ano (2021), não haverá reajuste das mensalidades, continuando inalterados os valores. Abaixo tabela atual:

Suplementação recebida pela Previdência Usiminas	Valor mensal
De 0 a 3 SM	R\$ 23,35
De 3 a 7 SM	R\$ 33,34
De 7 a 10 SM	R\$ 43,35
De 10 a 20 SM	R\$ 50,02
Acima de 20 SM	R\$ 63,35

CALENDÁRIO DE PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS 2021

	FINAL	12/2020	01/2021	02/2021	03/2021	04/2021	05/2021	06/2021	07/2021	08/2021	09/2021	10/2021	11/2021	12/2021
Benefícios até 01 salário mínimo	1	22/dez	25/jan	22/fev	25/mar	26/abr	25/mai	24/jun	26/jul	25/ago	24/set	25/out	24/nov	23/dez
	2	23/dez	26/jan	23/fev	26/mar	27/abr	26/mai	25/jun	27/jul	26/ago	27/set	26/out	25/nov	27/dez
	3	28/dez	27/jan	24/fev	29/mar	28/abr	27/mai	28/jun	28/jul	27/ago	28/set	27/out	26/nov	28/dez
	4	29/dez	28/jan	25/fev	30/mar	29/abr	28/mai	29/jun	29/jul	30/ago	29/set	28/out	29/nov	29/dez
	5	30/dez	29/jan	26/fev	31/mar	30/abr	31/mai	30/jun	30/jul	31/ago	30/set	29/out	30/nov	30/dez
	6	04/jan	01/fev	01/mar	01/abr	03/mai	01/jun	01/jul	02/ago	01/set	01/out	01/nov	01/dez	03/jan
	7	05/jan	02/fev	02/mar	05/abr	04/mai	02/jun	02/jul	03/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	04/jan
	8	06/jan	03/fev	03/mar	06/abr	05/mai	04/jun	05/jul	04/ago	03/set	05/out	04/nov	03/dez	05/jan
	9	07/jan	04/fev	04/mar	07/abr	06/mai	07/jun	06/jul	05/ago	06/set	06/out	05/nov	06/dez	06/jan
	0	08/jan	05/fev	05/mar	08/abr	07/mai	08/jun	07/jul	06/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	07/jan
Acima de 01 salário	FINAL	12/2020	01/2021	02/2021	03/2021	04/2021	05/2021	06/2021	07/2021	08/2021	09/2021	10/2021	11/2021	12/2021
	1 e 6	04/jan	01/fev	01/mar	01/abr	03/mai	01/jun	01/jul	02/ago	01/set	01/out	01/nov	01/dez	03/jan
	2 e 7	05/jan	02/fev	02/mar	05/abr	04/mai	02/jun	02/jul	03/ago	02/set	04/out	03/nov	02/dez	04/jan
	3 e 8	06/jan	03/fev	03/mar	06/abr	05/mai	04/jun	05/jul	04/ago	03/set	05/out	04/nov	03/dez	05/jan
	4 e 9	07/jan	04/fev	04/mar	07/abr	06/mai	07/jun	06/jul	05/ago	06/set	06/out	05/nov	06/dez	06/jan
5 e 0	08/jan	05/fev	05/mar	08/abr	07/mai	08/jun	07/jul	06/ago	08/set	07/out	08/nov	07/dez	07/jan	



Novo App Usisaúde

mais saúde
ao seu alcance

Acesse a câmera do seu smartphone e aponte para o QR Code ou pesquise na loja de aplicativos por USISAÚDE. Realize o download, faça seu cadastro e comece a usar.



Disponível na
App Store



Disponível na
Google Play

Chegou o novo App Usisaúde! Novo design, novas funcionalidades e uma experiência muito melhor para você. **Baixe** na App Store ou Google Play e aproveite.

Dúvidas? Ligue **0800 283 0040**

FSFX Fundação
São Francisco
Zurich
Soluções em Saúde

RECOMEÇO – ATENÇÃO REDOBRADA

As atividades do comércio, escolares e profissionais vão aos poucos retomando a normalidade. Ainda que seja muito difícil voltar ao “normal”, cada um deve ter as melhores intenções e disposições para esta retomada, para este reinício. Lamentam-se as perdas, afetivas e materiais. Muitos entes queridos, agora pertencem às melhores memórias e todo respeito. Histórico que não se muda. Apesar de todos os pesares, há que se continuar a busca incessante por melhores dias.

Não se deve ficar lamentando as oportunidades perdidas. Por mais que seja difícil, é necessário o olhar para frente. Tudo e todos precisam ter atenção com o hoje e o amanhã.

Os compromissos e as obrigações não podem ser esquecidos. O futuro depende de cada um, principalmente. O propósito deve focar a recuperação do tempo perdido, aproveitando melhor as novas oportunidades e os novos desafios. Na superação dos desafios se fortalece e surge a esperança. É lógico que tudo não vai voltar como era antes da pandemia, imediatamente, e faz-se necessário acreditar que todos estejam atentos e buscando melhorar. Há necessidade de muita atenção de cada um, para conhecer e entender os novos desafios.

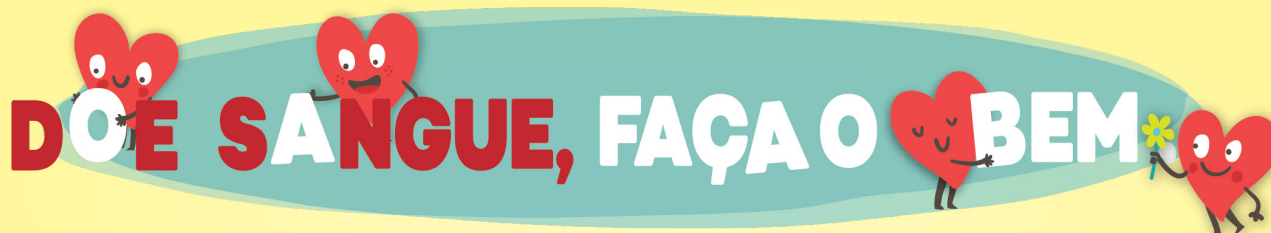
Lamentavelmente, pessoas inescrupulosas continuam existindo e atentas em aproveitar dos incautos. Portanto, agora, mais que nunca, estejam atentos. Muitas organizações estão em mudanças, muitos ambientes estão experimentando grandes modificações. E por todas essas novidades temos que entender que muitas pessoas se aproveitam dessas “desinformações” para os mais variados golpes de oportunismo. Há novidades que ainda não estamos acostumados com elas. Portanto, não se apressem em respostas rápidas. Entretanto, a busca pela informação deve ser urgente. Em caso de dúvidas, não fraqueje: procure orientação de pessoa de confiança. Se precisar, procure a AAPPU.

O meio mais simples de atuação de verdadeiros bandidos, continua sendo a telefonia ou internet. Perfil em páginas da internet aceitam qualquer informação e propaganda. Não compre ou contrate produtos sem referência.

Tenha segurança da transação financeira. Não acredite de imediato, na pessoa do outro lado da linha. Indague, questione, mas não dê nenhuma informação pessoal. Fique atento a questionamentos e entrevistas sobre vacina, planos de saúde, INSS. Qualquer oportunidade dada a um estelionatário é fatal. Se você não tem certeza da origem do telefonema, desligue imediatamente. Não deve nem se desculpar ou justificar. Evite passar qualquer informação. Esse é o método dos espertos, dos bandidos. Procure sempre anotar as informações relativas à ligação e procure se informar. Não passe sua senha de banco, não entregue seu cartão de crédito/débito para ninguém.

Enfim, estamos vivendo novos tempos. E temos que aprender como reagir. Toda atenção é necessária, para não cair em negociatas com bandidos. Sobre Planos de Saúde, Previdência e INSS, peça orientação à AAPPU. As pessoas mais idosas são normalmente o alvo desses golpes. Portanto, fiquem atentos e lembrem-se que vários aposentados e pensionistas já foram prejudicados com ligações telefônicas que acreditavam tratar-se de pessoas idôneas, mas não eram. Não acreditem em bilhete premiado, não acreditem em dinheiro de Ações Judiciais que nunca ouviram falar, não acreditem em oportunidades que o prazo está se esgotando. Os bandidos têm sempre bons argumentos que parecem reais e muitas vezes um assunto que começa com ares de toda boa intenção e honestidade, se reveste em mais um golpe que você certamente cairá, se não prestar atenção.

Além de todo esse momento de Pandemia, a situação financeira está ficando a cada dia mais difícil. Os custos da saúde estão cada vez mais altos. A evolução do valor do Benefício Previdenciário não acompanha o índice de aumento do Plano de Saúde, do seu seguro de vida, do seguro da casa e do automóvel. Individualmente, sua manifestação terá menor peso. Você que é associado da AAPPU, tem um canal para sua reclamação, para sua preocupação e orientação. Ainda que não seja fácil modificar para melhor esse equilíbrio financeiro, a AAPPU tem atuado constantemente junto à Previdência Usiminas e Usisaúde com vistas a atender as demandas dos associados.



AGENDE A SUA DOAÇÃO: MG APP-CIDADÃO, HEMOMINAS.MG.GOV.BR