

Belo Horizonte • Maio/Junho de 2021 • Edição 305

ESTILO DE VIDA

Fernando Argeu Murta: vencendo a pandemia com arte e criatividade

Aposentado há mais de 20 anos, Fernando Murta é um dos muitos que fizeram dessa quarentena imposta pela Covid-19 uma oportunidade de descobrir ou aprimorar talentos e competências, como a arte da pintura, plantar, ensinar e, vejam só, até inaugurar um novo status civil que tem lhe trazido muita alegria. Vejam, nas págs. 4 e 5, como ele tirou de letra as limitações e ansiedades naturais do momento que vivemos.



Fernando Murta e suas formas de expressão: família, amigos e arte

PERGUNTE AO TERAPEUTA – ACEITANDO MUDANÇAS - PÁG. 8
SEU DIREITO - CORREÇÃO DO FGTS - ADI 5090 - PÁG. 8

Maria Ignez G. de Sousa

OS OUTROS TONS DA PANDEMIA

Lá se vai mais de um ano e a pandemia permanece em nossas vidas, embora as vacinas tenham chegado para nos tranquilizar um pouco e amenizar a situação de intranquilidade e insegurança que se incorporou às nossas rotinas.

Mas, como a experiência nos mostra, há outras cores além do cinza, do preto e do branco. Uma evidência? Não é que com o recolhimento e cuidados necessários ao combate do mal, muitos associados descobriram afazeres, hobbies, talentos até então adormecidos ou se propuseram a aperfeiçoar os que já tinham.

E é isso que a coluna **Estilo de Vida** se propõe a contar: além das dores, de todas as perdas, da angústia e ansiedade de nos vermos ilhados, vivenciamos o quanto e em que crescemos, descortinando outras cores, cheiros, sabores, emoções...

Enfim, tudo o que nos impeliu e impele a seguir em frente e fazer do limão uma limonada danada de boa.

E na AAPPU temos vários exemplos desses novos olhares e dessa nova forma de ser e estar no mundo, aprendendo o otimismo, o bom humor, o fazer, em vez de apenas se abater e cultivar a desesperança, o sentimento de solidão.

Tem muita gente que se descobriu gourmet, chef, pintor, artesão etc e tal e que vai nos contar essas histórias no nosso Informe. Atitudes e posturas que têm a ver com resiliência, abertura às mudanças, desapego ao que já não nos acrescenta, fé na vida, como ressalta nossa psicóloga Sueli Santos, na página 8.

Então, abramos nossas mentes, corações, deixemos

fluir sorrisos, esperança, deixemos nascer de nós e em nós novas raízes, ramos, frutos, sonhos. E que tudo isso nos fortaleça e nos conduza ao melhor de nós mesmos.

Nesse sentido, vale a fala da geriatra e psiquiatra Dra. Roberta França no texto abaixo:

De Corpo e Alma

*Roberta França**

Que eu saiba me respeitar, assim como respeito meu próximo...

Que eu saiba me acolher, assim como acolho meu próximo...

Que eu saiba me aceitar, assim como aceito meu próximo...

Que eu saiba me perdoar, assim como busco perdoar o próximo...

Que eu saiba ser grato por minha vida e minha história assim como agradeço as do meu próximo...

E, assim, quero zerar todas as pendências, externas e internas, para que meu dia seja realmente novo...

De fora pra dentro...

De dentro pra fora...

A todos, o abraço, a cumplicidade e o afeto da AAPPU.

* Médica geriatra/psiquiatra - www.geriatrarobertafranca.com.br

Óbitos

Fausto James Martuscelli – 13/01/21 –

Michiko Ishikawa Hashimoto – 15/01/21 – Pensionista de Ricardo Hashimoto

Luiz Fernando Vasconcellos – 01/02/21 –

Carlos Augusto Flores da Cunha – 19/03/2021

José Maria de Castro Ferreira – 19/03/2021

Álvaro Ferreira da Silva – 23/03/2021

Ubiracy Felix do Nascimento – 01/05/2021 – Trabalhou na Engenharia, conhecido com Bira Preto Carioca.

Geraldo Heleno Martins Barroso – 05/05/2021

Jose Esteves da Silva Filho – 18/03/2021

Maria das Graças Lombardi Queiroz - 27/06/21 - Trabalhou na área de vendas do Mercado Interno.

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 / Fernando Murta

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

Nome do Profissional	Especialidade	Endereço	Telefone
Amon Fadul de Carvalho	Clínica Geral	Rua Santa Catarina, 1627 - SI . 1105	2535-7857
Ana Paula M. Ramos e Fernando Quito M. Ramos	Clínica Geral Prótese Implantodontia	Rua Tupis, 38 - Sala 911- Centro - BH - MG Rua Teles, 16 - Liberdade - BH - MG	3226-7347 99179-5241 3441-9148
Andréa Coelho Viana	Dentística /Prótese Prevenção/Implante	Av. Augusto de Lima, 479 / 1913 - centro	3221-7587
Antônio Miguel da Silveira	Implantodontia	Av. do Contorno, 4849 - Funcionários - BH - MG	3221-8470
Centro de Implantodontia e Periodontia Floresta	Odontogeriatrics /Prótese Ortodontia /Prótese sobre implante Implantodontia /Periodontia Clínica Geral /Endodontia odontopediatria /Cirurgia	R. Marechal Deodoro, 101 Floresta - Bh -MG	3226-8032
Alessandra Raid	Ortodontia Ortopedia Facial	Rua Monteiro Lobato, 123/103 - Ouro Preto	3498-1895 99328-3522
Clínica Radiológica Odontofacial	Radiologia	Av. do Contorno nº 4640 sala: 401 – Funcionários- BH - MG	3275-1450
Denise Boaventura U. Braz	Clínica Geral Prótese sobre implante	R. Herculano de Freitas, 58 / 201 - Gutierrez - BH - MG	3296-8268
Dulce Helena A. Gonçalves	Clínica Geral Consultora Técnica	Av. do Contorno, 4852 / 302 Funcionários - BH - MG	3221-7747
Inst. de Implantodontia e Ortodontia Ltda. Sérgio Henrique Monteiro Miranda	Implantodontia /Prótese Ortodontia/Endodontia Clínica Geral	Av. do Contorno nº 4640 sala: 401 Funcionários – BH/MG	2512-2505 9431-9431
José Assis de Lucena	Implantodontia	Av. do Contorno nº 8000 sala: 612-Santo Antônio- BH /MG	3291-8269 98801-6514
Júlia Elisa D. Alkimim	Endodontia	R. Ceará, 1709 / 403 Savassi - BH - MG	3282-3022
Lincoln Couto Gonçalves	Clínica Geral Prótese sobre implante	Av. do Contorno, 4852 / 302 - Funcionários - BH - MG	3221-7747
Mariana Amaral Gonçalves	Clínica Geral	Av. do Contorno, 4852 / 302 - Funcionários - BH - MG	3221-7747
Mauro Carvalho Filho	Periodontia	R. Santa Rita Durão, 321 - 101-102 - Funcionários - BH - MG	3284-4052
Martins Moreira Odontologia Ltda.	Periodontia Implantodontia Ortodontia/Dentística Prótese	R. Santa Rita Durão, 321 - 101-102 - Funcionários - BH - MG	3284-4052

FERNANDO MURTA: VENCENDO A PANDEMIA COM ARTE E CRIATIVIDADE



Momentos com os netos: só alegria e muito amor

Não podemos parar, temos que continuar a caminhada da humanidade para o progresso e bem-estar de todos, independentemente de fronteiras, línguas, regimes políticos, religiosos ou de qualquer outra diversidade.

A declaração acima já nos revela nuances do perfil de nosso entrevistado, Fernando Argeu Murta, evidenciando, ainda, os sentimentos e percepções que o movem, como o espírito humanitário, solidariedade, protagonismo. Características que, com certeza, foram moldadas na infância, na trajetória profissional, na vida adulta e se consolidaram na aposentadoria, como veremos adiante.

Nascido em Belo Horizonte, no Bairro Santo Antônio, onde viveu desde o nascimento, mudou-se depois para a Cidade Jardim, “quando ainda não havia rua calçada, eram poucas casas; não existia a Avenida Prudente de Moraes, e o bonde ia até o final da Rua Santa Catarina com a Avenida do Contorno”, lembra ele. Estudou no Loyola, e depois de formado em Administração, trabalhou na Bolsa de Valores e BMG corretora de Valores (SP), até ingressar na Usiminas, em Ipatinga, em 1974 (UDR).

E prossegue: “Em Ipatinga, depois de viver na cidade de São Paulo, passei por um choque. Naquela época, a cidade era carente de muitas melhorias: a TV não funcionava na hora do futebol, a telefonia era difícil, exigindo-se a ida até o centro na Telemig na fila de espera – a estrada era muito deficiente e os ônibus muito tacanhos; a disponibilidade de restaurantes, cinemas, teatros etc. era mínima, o transporte ferroviário era incerto e irregular. Esse choque quase me tirou da Usina. O que me manteve foram as pessoas com quem trabalhei, como o Dr. Antônio José Neves Pinto, Reinaldo Malafaia, Quintino Kamei, Roberto Damistater, Marcelo Menezes, Pedro de Oliveira do Carmo, Aristides Ramos Filho e tantos outros que me ajudaram na caminhada por Ipatinga.

Da mesma forma, foi muito importante a vinda de Elton Naves Teixeira (concunhado) e esposa, que vieram morar na minha vizinhança no Bairro Areal”.

Transferido para Belo Horizonte (RHP), atuou pouco tempo na Timbiras, indo para a nova sede, na Rua Professor José Vieira de Mendonça:

“Lá, tive colegas como Alírio Quintela Soares, Jardel de Carvalho, Diógenes Quintino Gomes, Alberto N. C. Mendes, e até a minha aposentadoria, em 2000, trabalhei junto a Ricardo Murilo Sena para apoio à diretoria, e junto ao Serviço Jurídico nas ações trabalhistas, com Bertoldo Machado Veiga, José Milton Bitencourt, Luiz Flávio Rabelo, entre outros muitos colegas”, relembra Fernando.

PÓS-APOSENTADORIA, VIVÊNCIAS NA PANDEMIA

Dinâmico, Murta construiu uma aposentadoria ativa: “Após a minha aposentadoria, meu amigo Fumio Akaki, também colega de trabalho da Usiminas, indicou-me um atelier de pintura, o da artista plástica Conceição Boaventura, renomada entre os pintores de Minas Gerais, onde permaneci até 2013. Foi uma época muito boa, com novas amizades, atividade de terapia ótima; realizamos várias exposições, com algumas premiações recebidas”.

Mas antes da aposentadoria, teve mais: “Fui proprietário de um sítio, onde construí uma casa, com instalação de churrasqueira completa, piscina, jardim, colocando em prática o que aprendi em curso técnico de desenho para arquitetura. Para meus cunhados arquitetos, a opinião era: 'a casa vai cair'! Não caiu e está bonitinha até hoje!”, regozija-se.

Quanto à pandemia, Fernando Murta alia a fé em Deus, esperança, cuidados e cumplicidade para enfrentar o desafio, sob um novo olhar.

“Hoje vivemos uma realidade que anos atrás era inimaginável. Essa pandemia veio para deixar uma marca em todos nós, com inúmeras consequências: em um primeiro momento, o desconhecido trouxe incertezas, temores e pânico. Vários setores da sociedade foram atingidos, principalmente a saúde, a indústria, o comércio, a educação e outros, com inúmeros prejuízos sociais, emocionais, econômicos”, considera.



Murta e sua visão da Madona

Contudo, o otimismo fala mais alto: “Entramos em nova fase com o início da vacinação – é a esperança, a luz no fim do túnel. Trabalhamos para a renovação e organização da sociedade, com entusiasmo e fé. Estamos nos adaptando a um novo sistema de viver, comprometido com os demais cidadãos, a novos protocolos de higiene e cuidados com a saúde pessoal e familiar”, anima-se.

E como foi essa vivência no dia a dia?

Fernando esclarece: "Particularmente, durante a pandemia, fui me adaptando à realidade, convivendo moderadamente – reduzimos as viagens, passeios, restaurantes, teatros, cinemas, vida social, encontros familiares, clubes e restringimos um pouco o contato com os netos; com eles, mantivemos encontros em casa e priorizamos algumas atividades para a alegria das crianças com jogos, brincadeiras, pinturas, entre outras”.

Do primeiro casamento, teve apenas um filho, o médico Gustavo, casado com a também médica, Paula, que lhe deram três netos. Quem puxa a fila é a Gabriela Keiko (Gabi), com 9 anos. O segundo neto é o Rafael (Rafa), 5 anos, “muito esperto e adora competir”. O terceiro é o “japonês louro”, o Daniel (Dani), 3 anos, “que esbanja alegria e sorrisos para todo mundo”, na visão do vovô coruja. E a preferência geral é pelas “bikes”, no que são acompanhados pelos pais. Agregada à família, a cachorrinha Hanna, da raça Shiba inu, de origem japonesa, companheira adorada da menina.

Às atividades dos netos, Fernando assiste de galeria, orgulhoso: “A Gabi toca violino (já fez apresentação no Palácio das artes), faz aulas de inglês, tênis, natação, e, comigo, aprende a cultivar plantas e flores em vasos”.



Aliás, no cuidado com as plantas, dizem as boas línguas que Murta é expert: tudo floresce em suas mãos (inclusive o amor!). Nos “períodos de folga”, sobra um tempo para a Gabi curtir com o avô a arte da pintura, assim como os irmãos, “sem compromissos rígidos, para despertar neles a sensibilidade artística”, pontua.

Já o Rafa, “menino ativo”, além da bicicleta, gosta muito de futebol, o qual pratica na escolinha do Minas Tênis Clube. Em casa, é a vez de outros jogos infantis, como o totó e, com certeza, Fernando é parceiro na empreitada. Por sua vez, o Dani, a rapa do tacho, está em recesso na escolinha, mas fica de olho em tudo que os irmãos fazem e também pratica natação. Sabe-se lá de quem a petizada herdou tanta energia! Arriscam um palpite?

Para completar, o mais importante: o necessário apoio e cumplicidade da família: “Em casa, conto também com o filho e a nora (médicos credenciados da FSFX) e com a Maria Ignez Gerken (agora companheira), que orientam e cuidam de mim, e de parentes próximos. Agradeço ao Senhor pela oportunidade de recuperação daqueles que passaram pelo tratamento, internação e recuperação da Covid-19”, comove-se.

AAPPU COMO CUPIDO

Como acabamos de sair do mês de junho, quando se comemora o Dia dos Namorados, nada mais oportuno do que relembrar a música “Eu e a brisa”, de Johnny Alf, nos versos:
E, aí então quem sabe alguém chegasse
Buscando um sonho em forma de desejo, felicidade
então pra nós seria
E, se a madrugada nos trouxesse a lua, se o amor chegasse eu não resistiria...
...Fica, oh! brisa fica, pois talvez quem sabe, o inesperado faça uma surpresa e traga alguém que queira me escutar, e junto a mim, queira ficar...



Por quê?

Gentil, bem-humorado, romântico, Fernando nos revela:

“No meio dessa confusão toda, destaco dois acontecimentos importantes: primeiro, a confirmação da união com Maria Ignez, já estabelecida e, em segundo, a mudança para uma nova residência para confirmação do nosso status em nova casa”.

Pra todo mundo ver que coisas boas também acontecem em plena pandemia, mesmo com alguns “escorregões”, como Fernando nos revela:

“Vocês não vão acreditar no tamanho do meu desconhecimento da AAPPU. Em conversa com Maria Ignez, ela propôs a minha participação e perguntei então: o que se faz na AAPPU? Duas festas por ano?

Logo percebi minha indiscrição e minha falta de sensibilidade com ela. Não demorou muito e ela revelou tudo sobre as realizações e atividades ao longo dos anos, o envolvimento de associados e atividades realizadas. Consequência: filiei-me rapidamente, sem constrangimento. Hoje, tenho arrependimento de não ter me filiado há mais tempo. Espero o término da pandemia para a AAPPU voltar à normalidade novamente”, conclui.


Que os anjos digam Amém!



SUA CONSULTA
FOI AGENDADA
COM SUCESSO!

**APROVEITE O
TEMPO LIVRE PARA
APRENDER UMA
NOVA RECEITA.**

FUNDAÇÃO SÃO FRANCISCO XAVIER



**NOVO
AGENDAMENTO
ON-LINE FSFX**

-
-
-

Experimente um novo jeito de cuidar de você, sem filas e de qualquer lugar.

AGORA FICOU MUITO MAIS FÁCIL CUIDAR DA SUA SAÚDE!

Você não precisa mais sair de casa para marcar suas **consultas** ou **exames**. Faça com mais **comodidade** de onde estiver.



ECONOMIZE TEMPO | MAIS FÁCIL E PRÁTICO | VOCÊ NÃO PRECISA SAIR DE CASA



ACESSE **FSFX.COM.BR/AGENDAMENTO**
E AGENDE SUA **CONSULTA** OU **EXAME!**

Caso tenha dúvidas, veja o passo a passo disponível no site.

Se for o seu primeiro acesso nesta plataforma, mesmo que você já tenha cadastro na antiga, é preciso realizá-lo novamente.


USISAÚDE

FSFX FUNDAÇÃO
SÃO FRANCISCO
XAVIER

DICAS PARA PREVENIR QUEDAS NO BANHEIRO

Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões.



Caso tenha dificuldade para enxergar, evite utilizar banheiro com pouca iluminação ou com piso, cortinas e peças de mesma cor.

Use tapetes emborrachados antiderrapantes.



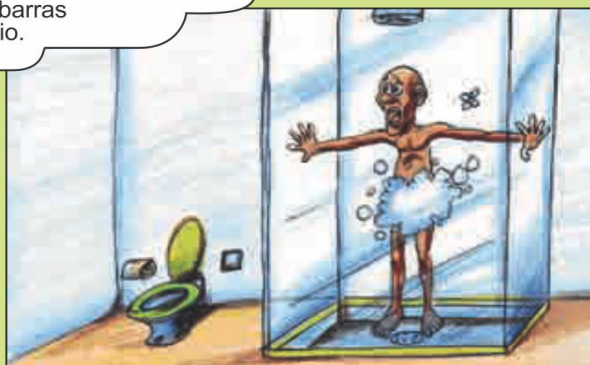
Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão.



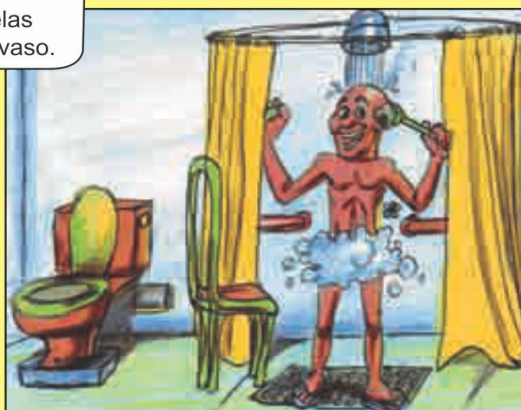
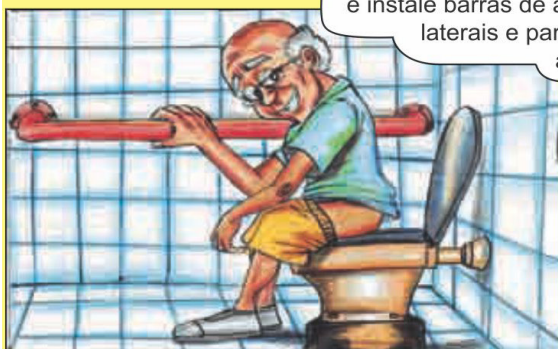
Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio podem provocar desequilíbrio, além de ser desconfortável.



Evite tomar banho em banheiros com box de vidro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio.



Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.



Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes. Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.

CORREÇÃO DO FGTS - ADI 5090

A aguardada decisão do Supremo Tribunal Federal está deixando todos apreensivos, ansiosos, com a expectativa de dias melhores. Mas, o que se pode esperar desta decisão?

O julgamento da ADI 5090 (Ação Direta de Inconstitucionalidade) pode provocar uma grande movimentação entre os trabalhadores que entre 1999 e 2013 tiveram saldo em conta vinculada do FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço). Nesse período, a correção do saldo do FGTS se deu pelo indicador TR (Taxa de Referencial). Como esse índice não permitiu praticamente ganho ao poupador, a decisão do STF está sendo muito aguardada pela possibilidade de se aplicar a esses saldos um indicador que recupere de modo melhor a perda do poder aquisitivo, como se espera com a adoção do INPC (Índice de Preços Nacional ao Consumidor).

Caso o STF decida pela aplicação do INPC às correções do FGTS, estima-se que em torno de 70 milhões de trabalhadores terão direito a alguma correção, considerando o período em que teve saldo do FGTS, perfazendo uma expectativa de R\$ 300 bilhões de reais (informações que são veiculadas em várias mídias).

Em razão dessa ansiedade, muitas pessoas já entraram com Ações na Justiça, buscando se habilitarem à nova correção. Há de se considerar que, neste exato momento, não há qualquer direito a ser pleiteado, mas tão somente, expectativa de direito.

Há que se esclarecer também que o prazo prescricional para qualquer pretensão de revisão de correção em contas de Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) é de 30 anos (prazo trintenário). Portanto, se a data do saldo é 1999, qualquer trabalhador com saldo nessa época teria até 2029 para buscar seu direito (Súmula 210 STJ: a ação de cobrança das contribuições para o FGTS prescreve em 30 anos.

As inúmeras ações que foram distribuídas com o propósito de se corrigir o saldo serão, assim, objeto de análise tão somente após o julgamento do STF, e se a decisão esperada for concretizada. Caso o STF não modifique o índice de correção do FGTS, nada poderá ser pretendido.

Não podemos deixar de considerar que o momento que vivemos não é normal. A Suprema Corte Constitucional brasileira dedica tempo em decidir sobre tantos assuntos que jamais poderíamos imaginar. Qualquer assunto político torna-se prioridade nas agendas e deixa inúmeras pessoas necessitadas frustradas. Não conseguem agendar o Julgamento do FGTS e decidem sobre a realização ou não da Copa América em território brasileiro.

Para muitos trabalhadores, esse Julgamento da correção do FGTS relembra o ocorrido em 2001, quando entrou em cena a LEI COMPLEMENTAR 110/2001, provocando uma proposta de acordo considerado o MAIOR ACORDO DO MUNDO.

Naquela época, a Caixa Econômica Federal, considerando a quantidade de trabalhadores e o valor envolvido, propôs um acordo para cada trabalhador que tinha o direito. Quem não aderiu ao acordo teve que entrar na justiça e recebeu tudo a que tinha direito com juros e correção monetária.

Por fim, a esperada decisão do STF não será adotada exclusivamente para esse ou aquele trabalhador que já entrou com sua ação e, assim, não poderá deixar de fora aqueles que não a iniciaram. As decisões neste tipo de ação têm efeito que acolhe a todos os titulares do direito, permitindo assim novas ações a partir da esperada decisão do STF.

Não entendo, finalmente, que a repercussão deste assunto se limite exclusivamente ao aspecto financeiro.

Há muitas razões políticas envolvidas.

Pergunte ao terapeuta

Sueli Pereira dos Santos*

ACEITANDO MUDANÇAS

Em algum momento da história, nós começamos a nos instalar e deixar de ser nômades. Passamos então a criar certa resistência a mudanças e isso é algo que nos acompanha até os dias atuais. Esse conservadorismo tradicional nos faz acreditar que não gostamos de mudanças, e até mesmo, resistirmos a ela.

Contudo, em uma sociedade que está constantemente se reinventando, as mudanças são algo constante em nossas vidas: devemos aprender a fluir com a impermanência da vida.

É muito difícil desfrutar experiências diferentes se você estiver apegado ao que tem hoje, mas a mudança é inevitável e desejável para nossa evolução.

Os ventos das mudanças sopram pela vida, às vezes suavemente e às vezes de forma abrupta. Ainda, quando esses ventos das mudanças começam a uivar, não temos certeza se as mudanças serão para melhor - podemos chamar isso de ansiedade, resistência ou de comodidade à zona de conforto (permanecer no conhecido).

Tal fato nos traz insegurança do que irá acontecer, e passamos a não enxergar que isso pode agregar algo positivo em nossas vidas; mas o mais inteligente é confiar que essas mudanças que estão vindo pra nossas vidas podem ser boas. É a dança da vida...dance da forma como ela se apresentar, sem apego ou resistência, se abra para o novo. A evolução acontece no diferente, no novo e não no igual... flua com as novas possibilidades.

Não devemos deixar a insegurança e o medo da mudança atravancar a nossa evolução.

Volte para você e reflita: Por que resisto a mudar para o novo?

Quais as vantagens e desvantagens de mudar?

Qual é o ganho que recebo em não mudar?

A vida é movimento, é impermanente, temos que estar abertos às mudanças e aprender a assimilar o novo. Lembrando que temos sempre a oportunidade de começar a escrever uma nova história, ou seja, fazer uma nova mudança.

* Psicoterapeuta e Diretora Social da AAPPU