

ELEIÇÕES AAPPU 2022

Em abril de 2022 terminam os mandatos da Diretoria e Conselho Deliberativo, bem como do Conselho Fiscal da Associação (eleitos em 2019). O edital de convocação para a eleição será publicado em breve.

Pág. 3



Diretoria atual da AAPPU: o associado em 1º Lugar

ESTILO DE VIDA

SHIRLEY BENEDETE DE FIGUEIREDO: SABOR E ARTE DE VIVER

Entusiasmo e atitude para explorar as variadas atividades que a agradem e satisfaçam o seu jeito dinâmico e curioso de ser. Estas são algumas das características da entrevistada desta edição, Shirley Benedete de Figueiredo.

Págs. 4



USIMINAS IMPLANTA HOSPITAL LIBERTAS NA CAPITAL



Sergio Leite (Usiminas), Maria Ignez de Sousa (AAPPU) e Salvador Prado Jr. (FSFX) no evento de lançamento

Antiga sede administrativa, na Pampulha, dará lugar ao hospital que ampliará o atendimento à saúde na RMBH, especialmente no vetor norte da capital.

Pág. 5

PERGUNTE AO TERAPEUTA - DEMÊNCIA E PERDA DA MEMÓRIA - PÁG. 7

SEU DIREITO – CUIDADOS COM INFORMAÇÕES:
VOCÊ PODE SER VÍTIMA DE UM GOLPE – PÁG. 8

A QUANTOS “NORMAIS” TEREMOS DE NOS ADAPTAR?

A vida... “O que ela quer da gente é coragem”

Maria Ignez Gerken de Sousa

Após a vacinação e a queda das infecções pelo coronavírus, queremos crer que a vida esteja retomando sua rotina – ou melhor, o que conhecíamos como rotina. Por causa da pandemia, tivemos que aprender a ficar em casa, a usar máscaras, a higienizar as mãos com mais frequência, usar álcool gel ... e por aí, vai.

Abrimos mão de festas, encontros e até do convívio familiar. Aprendemos a trabalhar em home office, a lidar com o computador com mais eficiência, a participar de reuniões online. Desenvolvemos outras habilidades, alguns se depressimaram, outros se revelaram, descobriram talentos. Enfim, nos adequamos, mal ou bem, às novas circunstâncias.

Agora, um outro “normal” se avizinha: é preciso reaprender a conviver, a perder o medo e o desânimo de sair, de ver outras pessoas, de se dedicar às atividades antes praticadas. Nesse sentido, o que muito me preocupa é esse retorno. A AAPPU reabriu no dia 4 de outubro, de 8h30 às 17h30. As reuniões da Diretoria voltarão a acontecer usualmente, as festas de aniversário e confraternização de fim de ano já estão marcadas para 2022, a eleição da Diretoria também ocorrerá em abril/2022, há possibilidades de viagens, cursos.

E como reanimar os aposentados? Por incrível que pareça, muitos dizem ter mudado tanto que quando saem de casa, ficam doidos para voltar. Todos nós sofremos os impactos de quaisquer mudanças que acontecem nas nossas vidas. E quanto mais maduros, mais elas nos afetam. Entretanto, é preciso reagir.

Porque mudanças também significam movimento, evolução, nos lembram que somos seres adaptáveis, capazes de melhorar e caminhar em direção a mais vida.

Lembro-me de uma fala do filme “Um violinista no telhado”, em que o protagonista se depara com uma atitude rebelde da filha, que questiona os padrões da época, e acaba refletindo: “Maneiras antigas já foram novas um dia”. Como a arte imita a vida, ou vice-versa, lembremos também do cantor Lulu Santos: “Tudo muda o tempo todo, no mundo ..., há tanta vida lá fora, aqui dentro, sempre, como uma onda no mar”.

Então, reflito que, com os devidos cuidados, o mais importante é não deixar nada para depois: os abraços, os encontros, o cara a cara, o olhar carinhoso, os sorrisos. A vida é uma incógnita, o que é muito bem definido por uma frase atribuída a John Lennon, mas que é do jornalista, escritor e cartunista americano, Allen Saunders: “A vida é o que acontece com a gente enquanto estamos fazendo outros planos”.

Portanto, escolhamos viver o presente, explorá-lo o melhor possível, viver as alegrias, os momentos, pois eles nos fortalecem, criam memórias felizes e nos acalentam face a episódios mais difíceis que possam ocorrer. É preciso recarregar nossas energias, recriar nossos arquivos pessoais, espirituais e mentais com emoções que nos façam bem.

E concluo com a grandiosidade do escritor mineiro Guimarães Rosa, no livro Grande Sertão Veredas.

A VIDA... “O QUE ELA QUER DA GENTE É CORAGEM”

“O correr da vida embrulha tudo,
a vida é assim: esquentada e esfria,
aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem.
O que Deus quer é ver a gente
aprendendo a ser capaz
de ficar alegre a mais,
no meio da alegria,
e ainda mais alegre
ainda no meio da tristeza!
A gente principia as coisas,
no não saber por que,

e desde aí perde o poder de continuação
porque a vida é mutirão de todos,
por todos remexida e temperada.
O mais importante e bonito, do mundo, é isto:
que as pessoas não estão sempre iguais,
ainda não foram terminadas,
mas que elas vão sempre mudando.
Afinam ou desafinam. Verdade maior.
Viver é muito perigoso; e não é não.
Nem sei explicar estas coisas.
Um sentir é o do sentente, mas outro é do sentidor.”

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 / Shirley B. Figueiredo /

Glaúcia Rodrigues

Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva -Flora Marketing

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

ELEIÇÕES AAPPU 2022



Em abril de 2022 terminam os mandatos da Diretoria e Conselho Deliberativo, bem como do Conselho Fiscal (eleitos em 2019), da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previdência Usiminas- AAPPU. Assim, na próxima Assembleia Geral Ordinária para prestação de contas da administração, referente ao exercício de 2021, e previsão orçamentária para o ano de 2022, haverá eleição para os novos membros.

Mandatos da Diretoria e Conselho Deliberativo vão abranger o triênio – maio / 2022 a abril / 2025. O mandato do Conselho fiscal vai abranger o biênio – maio /2022 a abril /2024. Os associados efetivos, que desejarem se candidatar deverão apresentar chapa completa para os cargos ao lado:

- Diretoria: Presidente, Diretor Administrativo e Financeiro, Diretor Social e Diretor de Comunicação;
 - Conselho Deliberativo: seis membros efetivos e três suplentes;

- Conselho Fiscal: três membros efetivos e três suplentes.

A chapa completa, com manifestação da anuência dos candidatos que requerem apresentação em documento escrito, deverá ser registrada em nossa secretaria, até 31/03/2022. Os candidatos aos cargos de Diretor Social, Diretor de Comunicação e representantes no Conselho fiscal, devem ser associados da AAPPU há, no mínimo, 180 dias.

Para os cargos de Presidente e Diretor Administrativo e Financeiro, o associado deve integrar o quadro de associados da AAPPU há, no mínimo, dois anos, bem como ter formação em curso superior completo; também deve ter pertencido, por no mínimo dez anos, ao quadro de funcionários da Usiminas ou coligadas, ou seja, a uma das Patrocinadoras da Previdência Usiminas. Os candidatos a membros do Conselho Deliberativo devem integrar o quadro de associados da AAPPU, há no mínimo dois anos, e pelo menos três dos membros efetivos devem possuir curso superior completo.

Acesse ESTATUTO no site da Associação.

Em breve, será publicado o edital de convocação para a eleição.



Óbitos

Aloísio Soeiro de Carvalho – 18/06/21.

Alexandre Artur da F. Matos – 12/08/2021. Trabalhou no Marketing – Planejamento de Vendas e Produção, na sede.

Delma Guimarães Santos – 16/06/21 – Trabalhou em Compras.

Dirlene de Oliveira Martins – 28/03/21 – Trabalhou em Compras e Vendas na sede.

José Alves – 31/03/21.

José Bráz Torres – 09/07/2021.

Maria das Graças Lombardi Queiroz – 27/06/2021 – Trabalhou em Vendas na sede.

Maurício Rodrigues de Araújo – 05/06/21.

Ney Dias Laboury – 13/09/21 – Trabalhou em Ipatinga, no Alto Forno.

Roseni Fraga Lima – 02/07/21 – Trabalhou em Capitão Eduardo.

SHIRLEY BENEDETE DE FIGUEIREDO: SABOR E ARTE DE VIVER



Nascida em Belo Horizonte, viúva, com um casal de filhos, Wallace e Janine, Shirley Benedete de Figueiredo trabalhou na Usiminas por 32 anos (junho/1985 a julho/2017), sempre na área de Vendas. “No início, fui admitida na área de Exportação, e quando o setor se deslocou para SP, fui transferida para o Mercado Interno, onde fiquei até me aposentar”, conta.

Expansiva, proativa, ela revela que seu trabalho na Usiminas sempre foi muito dinâmico: “Tinha muito interesse em aprender e me dedicava bastante. Os chefes sabiam que podiam contar comigo em qualquer tempo, fora dos dias e horários de expediente. Fazia horas extras sempre que havia necessidade”.

Sua passagem pela empresa é recheada também de alegres recordações: “Só guardo boas lembranças da Usiminas, dos amigos e dos colegas de trabalho. Sempre fui muito animada e gosto muito de festas, reuniões de amigos, então fui cair na área certa rrsrssss! A área de Vendas sempre foi a mais animada e festeira da sede”, comemora.

E mais: “Acredito que a fase mais prazerosa para mim foi quando participei de dois shows no Auditório da Usiminas, sob o comando da Babaya, no projeto Viver pra Valer e, ainda, organizar as festinhas de aniversariantes do mês do meu setor”.

EXPLORANDO SABORES

O perfil inquieto, curioso a fez explorar outras veredas, mesmo com as restrições provocadas pela pandemia. Assim é que, após se aposentar, ela conta que resolveu desengavetar um sonho antigo e fazer gastronomia, que no entender dos praticantes, “talvez seja uma das formas mais completas de arte, pois tem a habilidade de estimular todos os sentidos muitas vezes de uma vez só”. E desvendar essa seara foi o que Shirley fez: “Acabei de concluir esse sonho recentemente, em agosto/2021. Sempre gostei de cozinhar, e fazendo o curso, acho que aprendi bastante e fiquei ainda mais apaixonada”.

Mas outros interesses a conduzem. Por exemplo, participar de eventos, encontrar amigos, papear, passear, viajar, caminhar, ir ao cinema, teatro, fazer trabalhos manuais: “Bordar e fazer crochê são os meus favoritos e tenho uma verdadeira paixão por plantas, flores”, revela.

E a Associação tem um lugar especial em sua vida. Confirmam:

“A AAPPU nos une e nos deixa mais próximos uns dos outros.

Sempre participo dos eventos, comemorações e festas, maravilhosamente organizadas e que nos fazem tão bem, pois podemos reencontrar os amigos, matar as saudades e colocar o papo em dia com muita alegria”, conclui.

Receita de aposentadoria

Cada pessoa tem que encontrar/descobrir o que a realiza, o que gosta de fazer e lhe dá prazer. Devemos sempre nos manter ocupados com atividades saudáveis, sair um pouco do "virtual" e mergulhar no "real". Ter bons pensamentos, por mais difícil que esteja a situação, pois não está fácil para ninguém, mas o melhor a fazer é se manter positivo, esperando e procurando ir atrás de dias melhores.

Em tempo: A AAPPU inteira espera ansiosamente uma oportunidade para testar os talentos gastronômicos da Shirley!

E quem quiser segui-la no Instagram, acesse [@shirlynhafigueiredo](https://www.instagram.com/shirlynhafigueiredo).



Foi um sucesso o show “A Usiminas canta sua história”

Shirley e sua presença no show Viver pra Valer

USIMINAS IMPLANTA HOSPITAL LIBERTAS EM BELO HORIZONTE



Presidentes da Usiminas, Sergio Leite, da AAPPU Maria Ignez de Sousa, da FSFX Salvador Prado Jr., e diretora Social da AAPPU, Sueli P. dos Santos

Em evento realizado na noite de 7 de outubro, na Sala Minas Gerais, em Belo Horizonte, a Fundação São Francisco Xavier, entidade beneficente da Usiminas que atua há mais de 52 anos nas áreas da saúde e educação, inaugura em breve na capital mineira um auspicioso plano de atuação no atendimento médico-hospitalar.

Com investimentos da ordem de R\$ 280 milhões, o projeto contempla a implantação do Hospital Libertas, na antiga sede administrativa da empresa, situada na região da Pampulha, e a ampliação e consolidação da operadora de planos de saúde Usisaúde. A previsão é que o hospital esteja em funcionamento já em março de 2022, disponibilizando 380 leitos para atendimentos de alta e média complexidade. Iniciativa importante que visa a contribuir para uma assistência à saúde de qualidade e humanizada, sua localização vai beneficiar notadamente o vetor norte da capital mineira, com eficiência e atendimento humanizado.

A expectativa é que a unidade ofereça uma estrutura multifuncional de serviços de saúde, com suporte de urgência e emergência, hospital-dia e uma linha especial de cuidado ao idoso. Vale observar que mais de 70 % de pacientes assistidos nos cinco estados e 13 cidades onde atua são do SUS.



Sergio Leite (Usiminas) e Salvador Prado Jr. (FSFX)

Presente ao evento, a presidente da AAPPU, Maria Ignez Gerken de Sousa, comemorou as ações: “Momento feliz de emoções, sentimentos de realização, não só minhas, mas também como representante de antigos e atuais colaboradores da Usiminas, da FSFX e de suas afiliadas de BH. Trabalho de colaboração com os presidentes da Usiminas, Sérgio Leite, e Salvador Prado Junior, da FSFX. Recebo como um presente dos sonhos que se materializa depois de muitos esforços e lutas para dar aos colaboradores do passado, presente e futuro dessas grandes empresas um tratamento diferenciado e de igualdade, no mesmo padrão do Hospital Márcio Cunha, de Ipatinga. Para a cidade de Belo Horizonte é um legado imensurável e agradeço a Deus por fazer parte de mais esta missão cumprida, que cuida do maior bem do homem – a saúde. Saúde é vida.”, regozija-se Maria Ignez.

Outros representantes da AAPPU também participaram: Elaine Rosali (Diretora de Comunicação), Sueli Pereira dos Santos (Diretora Social), Moacyr Pimenta Brant Filho (Conselho Deliberativo) e Arminda Alves Soares (associada).



Minas Gerais - palco de lançamento do Libertas



Skank - atração especial do evento

MEDICINA ALTERNATIVA: TRABALHANDO A ENERGIA



A associada Marli Dias Amador, que mora em São Thomé das Letras, Sul de Minas, antenada com o clima místico e alternativo característicos da cidade, convida os interessados a descortinar novos horizontes e refazer energias. Além do mais, as inúmeras atrações do município, como grutas, cachoeiras, lendas, mirante e igrejas, entre outras, já é um convite imperdível para visitá-lo.

Vejam o convite da Marli:

“São Thomé das Letras atrai místicos, mágicos, esotéricos, visionários.
Que tal participar desta magia, se você tem atração por este lado místico...

Que tal participar do ritual da lua que mexe com nossa sensibilidade...afeta as marés a plantação nas suas fases variadas?

Você pode aprender sobre o poder das plantas. Chás, banhos energéticos, posso enviar plantas para você ativar o poder de cura dessa medicina natural. Pode fazer um benzimento a distância, ministrado com Reiki.

Todas são práticas da medicina alternativa que trabalham sua energia, atuando nos seus chakras.”

Que tal viajar nessa proposta?

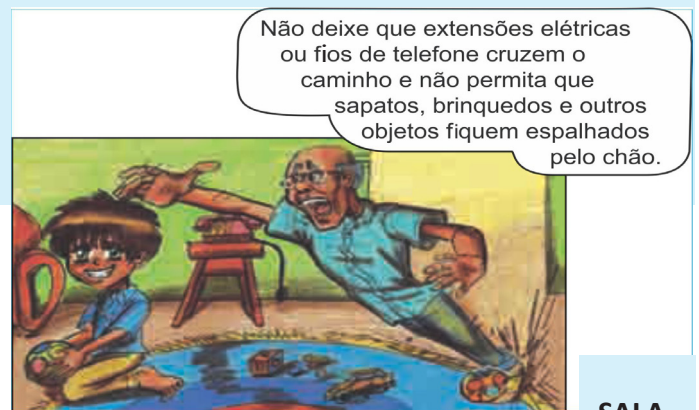
Interessados podem contatar a Marli pelo e-mail: marlidias99869@gmail.com

DICAS DE CUIDADOS QUE VOCÊ DEVER TER NA SUA CASA

QUARTO

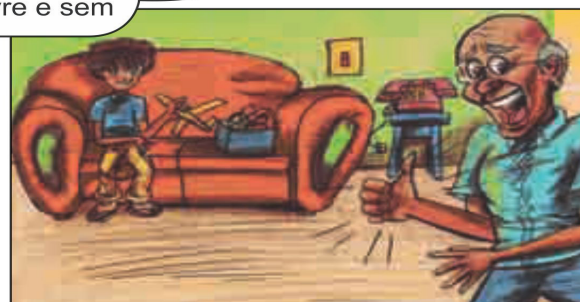


FONTE: IAM SPE

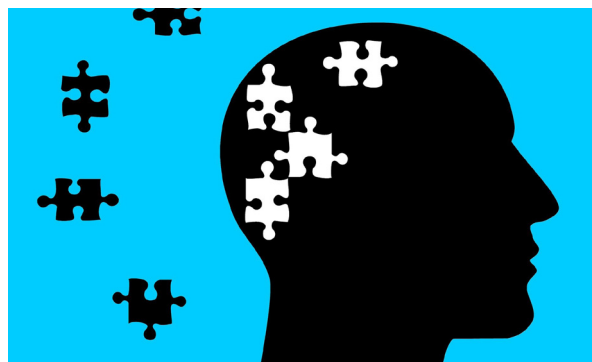


SALA

Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça.



DEMÊNCIA E PERDA DA MEMÓRIA



ATIVIDADES PARA SE APLICAR NO DIA A DIA - O QUE FAZER

São inúmeras atividades que podem ser realizadas pelos familiares com o idoso nessa fase, tarefas com as quais ele se identifica na fase atual. Não pretenda que ele faça o que fazia antes: é necessário estimular áreas do cérebro com música, jogos, leitura, exercício físico, caminhadas, sono de qualidade, quebra-cabeças, aprender novas atividades (hobbys), artesanato, pintura, bordado, jardinagem, jogar xadrez, uma nova língua, tocar um instrumento, yoga, meditação, enfim, o desafiar, considerando as tarefas que ele consiga fazer.

- Verificar o nível de Vitamina B12 no organismo, ter uma dieta saudável (maior consumo de vegetais, frutas, grãos, integrais, nozes e peixes; cúrcuma; baixo consumo de açúcar).

- Evitar ao máximo o uso do **metal alumínio** (leiam os rótulos de produtos e escolham aqueles livres desse metal, fuja de utensílios domésticos, folhas de alumínio e latas na sua rotina).

DEMÊNCIA E PERDA DA MEMÓRIA

A memória começa a falhar naturalmente desde a infância. Mudanças normais do envelhecimento podem ser confundidas com os primeiros sintomas do desenvolvimento da Doença de Alzheimer, (demência mais comum nos idosos), doença que provoca falhas/perdas de memórias, comprometendo as atividades diárias e declínio cognitivo, levando até mesmo ao estágio de desconhecer os familiares. O mal tem desafiado médicos há anos, não apenas na busca da cura, mas também por ser difícil de diagnosticar em estágios iniciais.

Existem vários tipos de demência, além do conhecido Alzheimer (todo esquecimento deve ser investigado). Grande parte delas são reversíveis quando tratadas corretamente com consultas, acompanhamento periódicos e cuidados paliativos.

CAUSAS DA PERDA DA MEMÓRIA

Stress, depressão, insônia (alguns automedicamentos podem causar perdas de memória, principalmente os remédios usados para dormir), ansiedade, sedentarismo e déficit ou falta de atenção, isso está acontecendo com pessoas jovens também.

ALGUNS SINTOMAS DE ENVELHECIMENTO (DA MEMÓRIA)

Lentificação da memória, dos pensamentos, começar a esquecer nomes das pessoas, datas e compromissos; passa a não ter disposição para sair, interagir, ficando sem motivação para fazer exercícios.

FERRAMENTA TERAPÊUTICA

Pode parecer estranho, mas uma ferramenta terapêutica que indico nestes casos e que pode ajudar a melhorar as crises de agitação e confusão do idoso com Alzheimer ou outro tipo de demência é o uso de uma boneca.

A ideia aqui não é infantilizar o idoso, mas sim trazer conforto, despertar sensação de utilidade, estimular a comunicação e despertar lembranças positiva. E, com isso, evitar remédios sedativos e promover qualidade de vida. Pode ser aplicada para mulheres e para homens também; ideal para aqueles idosos que gostam de crianças e que ficam agitados e confusos.

Funciona melhor na fase intermediária da doença, na qual o idoso não está mais tão lúcido, (pois na fase inicial ele pode se ofender por saber se tratar de uma boneca), mas ainda consegue interagir e cuidar do "bebê". Quanto mais parecida com um neném de verdade for a boneca, melhor! Mas, atenção: não pode ser forçado, nem todos os idosos irão gostar ou se adaptar e aí a estratégia deve mudar.

Se você quiser saber mais sobre o assunto abordado acima, entre em contato.

*Psicoterapeuta e Gerontóloga

CUIDADOS COM INFORMAÇÕES – VOCÊ PODE SER VÍTIMA DE UM GOLPE



Em tempos difíceis, como nessa triste pandemia, há muitas pessoas honestas e que procuram ajudar os necessitados. Pessoas disponíveis que são voluntárias e que sempre estão atentas às necessidades dos próximos e que envolvem os familiares, amigos e vizinhos pedindo ajuda para terceiros. Atitudes assim, sempre são dignas de todas as homenagens e elogios.

Por outro lado, há também muitas pessoas desonestas que procuram aproveitar o desespero daqueles que passam por necessidades financeiras, falta de alimentos, de medicamentos e de vários outros tipos. Essas pessoas inescrupulosas aproveitam da fragilidade alheia, pedem ajuda que deveria ser encaminhada a esses necessitados e desviam para outros interesses desonestos.

Há muitos tipos de golpes, como pessoas tentando entrar em condomínios como se fossem da área da saúde, mas com o propósito de roubar os moradores do condomínio. Pessoas na rua pedindo dinheiro para comprar remédios, alegando que a família está necessitada. Pode até acontecer de verdade esse tipo de pedido, mas tem muita gente se aproveitando do momento em que todos estamos mais sensíveis e acreditando que a necessidade do próximo pode ser suprida com alguma ajuda financeira.

Portanto, sempre tenham muita atenção quanto às informações de pessoas que não são de confiança. Procurem se certificar com alguém de sua confiança sobre a veracidade das informações. Não conversem com estranhos. Não atendam telefone, se não conhecem o contato.

Não entreguem qualquer documento, carteira de identidade, cartão de banco para ninguém. Se receberem telefonema de bancos informando que está ocorrendo uma compra com seu cartão, **desligue imediatamente o telefone.** De outro aparelho, ligue para seu gerente. Certifique-se da informação.

Estão sendo muito frequentes vários tipos de golpes e com todo o requinte de veracidade.

Bandidos são inteligentes e eles têm recursos e informações sobre sua vida.

Portanto, não conversem, **não digam nome de familiares, não passem qualquer informação, desliguem imediatamente o telefone.**

Qualquer dúvida que você tiver, ligue para a AAPPU, peça orientação sobre determinado procedimento.

Evite transações bancárias por Whatsapp, PIX e outras modalidades rápidas. Elas podem não ter retorno. Valor enviado indevidamente pode não ser recuperado. Converse sobre esse assunto com seu gerente de banco, **presencialmente.** Somente trate de assuntos por telefone quando você tiver certeza com quem estiver conversando. Não passe **senha por telefone**, pode haver linha cruzada.

Tenha sempre em mente que as oportunidades ótimas de negócio podem ser arriscadas. Uma venda de lote quando o preço está muito baixo, merece ser melhor analisada. Um automóvel a preço baixo, deve ser melhor analisado. Enfim, todas ótimas oportunidades podem trazer um problema grande para você. Analise com cuidado a documentação da negociação ou peça ajuda a algum especialista de sua confiança.

Golpes são inúmeros, e a cada dia um novo tipo de golpe está sendo pensado para pegar pessoas desprevenidas. Qualquer um de nós pode cometer um erro de julgamento e acreditar numa pessoa que nos parecia muito correta e acabou nos enganando. Mas, se pensarmos um pouco, analisarmos melhor a situação, podemos minimizar essas ocorrências.

Quando alguém telefonar pedindo informação, se você não conhece a pessoa que a está solicitando, desligue imediatamente o telefone. Você não deve se preocupar em parecer mal-educado. Você deve evitar cair em um golpe.

Se for abordado na rua, cuidado. O grande bandido é bom de conversa, parece educado, é elegante, sabe envolver as pessoas. Portanto, não converse, saia imediatamente do local, chame algum policial.

O seu gerente de banco está lá para atender você. Ele não faz favor para você. O trabalho dele é cuidar de seu dinheiro e de suas operações bancárias. Se seu gerente não o atende, mude de banco.

Enfim, em tempos de “fique em casa”, tenha todo o cuidado com os contatos telefônicos e correspondências recebidas. Você pode não saber tudo sobre INSS, BANCOS, SAÚDE ou qualquer outra coisa. Então, procure a AAPPU para se orientar.