

AAPPU PROMOVE ENCONTRO JUNINO NA AEU

Em junho a AAPPU está em festa! E faz um convite imperdível a todos os associados: participar do Encontro Junino no dia **28 de junho** no salão social da Associação dos Empregados da Usiminas (AEU). Sua presença é imprescindível, associado! Diga SIM a este convite de celebração da vida! Pág. 5



AEU: espaço amplo e aconchegante para receber os associados



Maria Ignez, Sueli Santos e Marcos Haddad: inaugurando as lives na AAPPU

AAPPU ALINHA PROJETOS E PARCERIAS PARA 2023 EM LIVE REALIZADA EM MARÇO

Realizada em março, a primeira live promovida pela AAPPU propõe dinamizar e modernizar os meios de contato com os associados, abrindo espaços e oportunidades para dar mais visibilidade às ações da Associação e estreitar laços e convivência com todos. Pág. 6

ESTILO DE VIDA

CARLOS HENRIQUE SOARES: UM DOUTOR DA VIDA, DA ARTE E DO CUIDADO COM O PRÓXIMO

Médico por profissão, Carlos Henrique, codinome Palhaço Caneco, estendeu o cuidar do corpo ao cuidado da sensibilidade e da fraternidade com o próximo. Vale a pena conferir o “brilho no olhar” que ele conquistou ao se dedicar a projetos voluntários. Pág. 3



EVENTOS – PÁGS. 5 E 6

PERGUNTE AO TERAPEUTA: A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NA TERCEIRA IDADE – PÁG. 7

SEU DIREITO: TEMPOS DE MUDANÇAS E REAÇÕES – PÁG. 10

DE ANIVERSÁRIO E OUTRAS ESTAÇÕES DA VIDA!

Maria Ignez G. de Sousa*

E chegamos aos 37 anos da AAPPU, comemorados no dia 10 de abril! Tempo de agradecer pela sua permanência, por tudo o que a Associação consolidou e conquistou até hoje, pelos desafios enfrentados e, sobretudo, agradecer aos milhares de associados que desde a instituição da AAPPU sempre estiveram de mãos dadas e coração aberto para acolher as propostas, sugerir outras e prestar inestimável apoio a todas as diretorias que a conduziram ao longo de sua existência. Agradecer também a todos os parceiros, entre eles, a Usiminas, Usisaúde, Fundação São Francisco Xavier, AEU e Previdência Usiminas, além dos demais colaboradores que sempre contribuíram para o seu fortalecimento.

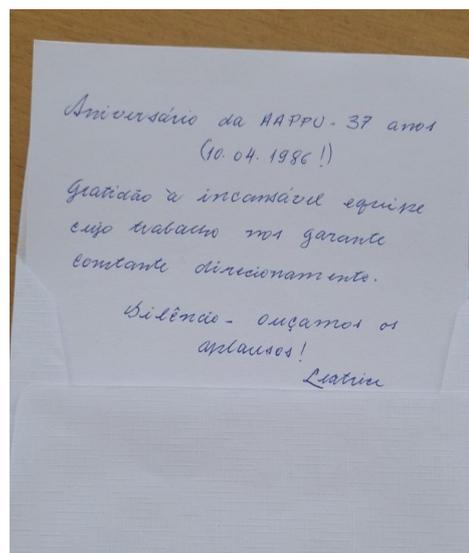
Em meio a tantas e caras lembranças, uma demonstração dessa cumplicidade e carinho com a AAPPU nos emociona: o recado dado pela Leatrice Maria de Sousa no aniversário da Associação: *"Gratidão à incansável equipe cujo trabalho nos garante constante direcionamento: Silêncio – ouçamos os aplausos!"*

De outro lado, como a vida se tece por diferentes fios, outra circunstância nos toca também: a despedida da nossa querida colaboradora Nária que durante 15 anos construiu uma trajetória de muita competência e dedicação à AAPPU. Ela nos deixa para seguir novos rumos em sua vida profissional e, com certeza, com o mesmo brilho e desempenho que teve na Associação. Obrigada, Nária, por seu empenho, mas sobretudo pelo carinho com que você cuidou de nossos assuntos e de todos os associados com quem conviveu ao longo do tempo. Vamos sentir saudades!

Ainda nesta edição, os destaques de sempre com as dicas e orientações dos nossos colonistas Urdan Furta do, Sueli Santos e, é claro, do nosso entrevistado do Estilo de Vida, Carlos Henrique Soares, entre outros temas.

E fiquemos com a visão do outono: embora seja tempo de caírem as folhas, importante lembrar que elas prepararam a renovação para a chegada da Primavera.

Boa leitura!



*Presidente da AAPPU

Óbitos

Delly Silva Carvalho – 22/03/23 – Trabalhou em Compras na sede.

Joaquim Olímpio Francisco – 26/02/23 – Trabalhou na Engenharia e área comercial em BH.

José Maria de Araújo – 02/03/23 – Trabalhou na Engenharia/ BH

Luiz Cravez – 08/01/23 – Trabalhou em vendas em BH.

Maria Francisca da Silva – 26/01/23 - Trabalhou em Contas a Pagar.

Maria Inês de Paiva Coelho – 21/02/23 - Trabalhou em Contratos.

Stélio Francisco da Costa – 28/02/23 – Trabalhou na Engenharia em BH.

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 / Internet / Carlos Henrique

Soares/ Nária Soares

Colaboração

Aki Morita

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

CARLOS HENRIQUE SOARES: UM DOUTOR QUE REVERENCIA A VIDA, A ARTE E O CUIDADO COM O PRÓXIMO



Grupo de contação de histórias: de "cara" limpa...



... e alguns já caracterizados

“Eu sou o Caneco e estou aqui pra contar como passei meu carnaval no ano passado...”

A fala é o início de uma apresentação que Carlos Henrique Soares, o Palhaço Caneco, fez num lar de idosos num sábado de Carnaval “que me emocionou muito”, revela.

O desenrolar da história – que vale a pena assistir na íntegra no caminho <https://youtu.be/raXQ9TQqvx4> – nos faz vislumbrar um pouco o carinho, desvelo, a solidariedade e o desprendimento do doutor com seu semelhante, com os “esquecidos” dessa vida nossa de cada dia e que habitam tantos lugares desse mundo de meu Deus!

Mas deixemos que ele mesmo se apresente:

“Sou o Carlos Henrique Soares, 63 anos, capricorniano e nascido em Belo Horizonte. Posso dizer que minha família é cheia de mulheres fortes, a começar por minha avó materna Joaquina, a “Sá Chica”. Ela, uma mulher negra, feirante, pouco letrada, mas uma grande referência dentro da minha família. Com “Sá Chica” aprendi sobre o cuidado com os nossos semelhantes, o gosto pelas artes, a alegria de um bom papo e a possibilidade da Medicina como ofício. Formei-me em Medicina pela UFMG em 1985; minha residência de Clínica Médica foi no Hospital João XXIII e meu primeiro emprego foi internacional: fiquei seis meses no Iraque como médico”.

Como se pode ver, suas origens e formação já indicam a que veio!

Na Usiminas, Carlos Henrique aportou em 1990, após especialização em Medicina do Trabalho. Ele conta: “Trabalhei na Usiminas de 1990 a 2011, concomitantemente ao meu trabalho no hospital João XXIII, minha segunda casa. Foi um período rico em boas experiências e laços fortes de amizade, onde percebi a engrenagem de uma grande empresa, a importância da saúde ocupacional e, acima de tudo, que um ambiente de trabalho deve ser pautado pelo respeito”.

Brilho no olhar

Após os 20 anos de Usiminas, iniciou uma segunda fase de vida: “Aposentei-me do Hospital João XXIII e mantive meu atendimento no consultório. Como gosto muito de estudar, já concluí duas especializações: Medicina de Cuidados Paliativos e Acupuntura e estou estudando Nutrologia. Mas o que está mantendo o ‘brilho no meu olhar’ são dois trabalhos voluntários: a **Palhaçaria Hospitalar** na Sociedade do Riso, projeto criado pela Unimed BH com visitas a hospitais da rede Unimed e a hospitais do SUS, como o Hospital São Francisco. É um trabalho fantástico, onde levamos a alegria e a graça como ferramentas para a melhora da saúde, reafirmando a máxima - rir sempre é o melhor remédio”, ensina.

E mais:

“O segundo fantástico projeto é o **Cabana Compassiva**, grupo multiprofissional (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc) que faz visitas mensais à comunidade Cabana do Pai Tomás, levando cuidado, afeto e amorosidade aos moradores com doenças ameaçadoras da vida e que estão em cuidados paliativos. Engraçado como vivemos em uma cidade com desigualdades tão grandes que nem imaginamos quantas pessoas estão à margem do cuidado, necessitando de ajuda. Vale à pena conhecer o projeto Cabana Compassiva”.

E se despede: “Bem, estas foram algumas palavras sobre a minha vida. Um abraço a todos!”



Grupo em ação em um dos hospitais que visita

QUEM PARTE, LEVA A SAUDADE DE ALGUÉM...



Nária e os dois filhos, Charles e Lucas

Como anunciado no Editorial, Nária Florêncio Soares se despediu da AAPPU para seguir novos rumos em sua vida profissional. E, com certeza, deixa muita saudade em todos os que com ela conviveram.

Casada há 19 anos com Charles Frontzek, “que me presenteou com dois filhos – Charles, de 6 anos, e Lucas, de 3”, aqui vai um pouquinho de sua história e do tempo vivido na Associação e que ela mesma nos conta:

“Trabalhei na AAPPU por mais de 15 anos. Iniciei nela ainda garota e saio mais madura, profissional e pessoalmente. Muito dessa maturidade adquiri nesta casa que se tornou meu lar por muito tempo; por isso, a dificuldade em deixá-la. Vou sentir saudades do clima empresarial repleto de respeito e companheirismo.

A Diretoria e Conselhos, depositários de total confiança, fazem com que o ambiente de trabalho seja leve; diante disso, nós, funcionárias, entregamos um atendimento humanizado e personalizado para o associado. Tudo feito com muito carinho e dedicação.

Um recado para todos os associados: cada um de vocês terá um cantinho muito especial em meu coração, inclusive os que partiram, bem como fornecedores e parceiros com quem tive bom relacionamento ao longo dos anos. Foi um presente na minha vida fazer parte da história da Associação. Não posso deixar de agradecer a Aki, Nadir e Rejane, minhas colegas de trabalho, três das inúmeras amizades que fiz: aprendi muito com elas, não mais as verei todas as manhãs, mas carregarei boas recordações. Maria Ignez, Arminda, Elaine e Sueli, mulheres fortes, sensíveis e determinadas, que só acrescentaram positivamente em minha vida. Só gratidão.

Saio com muitas saudades; porém, feliz por ter feito meu trabalho com competência e ética e vislumbrando um futuro melhor para mim e minha família. Atualmente estou cursando Ciências Contábeis na PUC Minas e engajada em aprender a prática da profissão de contador.

Por isso me desligo da empresa; entretanto, sigo com um elo muito forte com as pessoas que convivi - sempre estarei disponível para uma conversa - muitos de vocês, sócios, tornaram-se meus amigos, e com as facilidades que os meios digitais proporcionam, espero manter contato sempre que possível.

Que venham coisas boas para todos nós e que o amor de Jeová e Cristo Jesus transborde na humanidade para que tenhamos dias cheios de alegrias. Um forte e afetuoso abraço.”

Gente que marca

Como a Associação também não pode deixar passar em brancas nuvens, eis o recado da Diretora de Comunicação, Elaine Rosali: "Pessoas passam pela nossa vida e... só passam. Outras passam e marcam. Marcam pelo companheirismo, cumplicidade, respeito, exemplos e aprendizados. Dizem que ninguém é unanimidade neste mundo, mas no nosso mundinho particular chamado AAPPU, essa regra não existe. Em quase 15 anos de convivência, eu nunca ouvi ou fiquei sabendo que alguém, fosse associados(as), membros e ex-membros da diretoria e Conselhos, parceiros ou colegas de trabalho, tivesse se referido à nossa amiga Nária com adjetivos que desabonassem sua conduta profissional e pessoal. Pelo contrário, sempre ouvimos elogios e agradecimentos. Aqui e agora, falo por mim, mas com a certeza de que represento todas as pessoas que tiveram o privilégio e o prazer de conviver com essa mulher e profissional maravilhosa.

Assim como a nossa inesquecível Nadir, a Nária marcou tanto a sua presença no período em que trabalhou conosco que é como uma tatuagem na alma da nossa Associação.

Só nos resta agradecer e desejar que ela continue progredindo e conquistando muitas vitórias nessa sua nova etapa profissional e que tenha muita saúde para poder comemorar cada uma delas junto com a sua linda família."

Falou e disse!



Nária e Charles Frontzek: um casal nota 1000

ENCONTRO JUNINO NA AEU

E o mês de junho está aí com uma proposta irrecusável: o Encontro Junino promovido pela AAPPU no dia 28. Porque é tempo de retomar o prazer de ver, rever, conviver e abraçar todos aqueles que nos são caros. Porque não há como cultivar memórias, lembranças e vivências que nos enriquecem a alma, o corpo e a mente sem a arte do encontro. É preciso ver, tocar, ouvir, sentir as pessoas – captar um sorriso de alegria, um gesto de acolhimento, a emoção de se reconhecer como elo fundamental dessa família chamada Usiminas.

O evento será das 15h às 20h, para 150 pessoas. A Associação vai oferecer o espaço, música, sorteios e muito divertimento. O convite será vendido para associados e acompanhantes a R\$50,00 por pessoa, com direito a buffet de comida (open food) – bebidas serão cobradas à parte. Os convites poderão ser adquiridos até o dia 14/06, pagamento via pix.

Data: 28 de junho

Horário: 15h às 20h

Local: sede da AEU – Avenida Carlos Luz, 4555- Engenho Nogueira

AAPPU: 37ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Realizada na sede da Associação no dia 26 de abril, com a presença de 19 pessoas, a Assembleia apresentou o relatório de prestação de contas administrativo e financeiro de 2022, bem como a Previsão Orçamentária. Ambos foram aprovados por unanimidade.

ARTESÃS DA AAPPU: ARTE EM FORMA DE COLCHA

Em live realizada no dia 24 de abril foi sorteada uma colcha artesanal feita pelo grupo de artesãs da Associação. Quem a conduziu foi a presidente da AAPPU, Maria Ignez, que destacou o desvelo com que a peça foi produzida: “A colcha foi feita com todo o coração pelas meninas e esperamos que a ganhadora possa ver esse carinho refletido em cada ponto bordado, em cada linha costurada”, considerou. E salientando a adesão à iniciativa - muitas pessoas compraram a rifa - a presidente pensa até em repetir o feito, cujo resultado financeiro será doado a entidades assistenciais que cuidam de idoso e crianças, entre outras. O sorteio, realizado ao vivo pela Internet, revelou a feliz ganhadora: a senhora Helena Vasconcelos.



A feliz ganhadora da colcha, Helena Vasconcelos, com Maria Ignez e Sueli Pereira



O grupo de artesãs é composto por Alda Campolina, Ana Lúcia de Lara Arantes, Angela Maria de Assis, Armin-da Soares, Dalva Monteiro Leite, Heliane Marilda Viana, Maria Conceição Marchetti, Maria das Graças Silva, Maria de Lourdes M. Alvarenga, Maria de Lourdes Mateus, Maria Elita Silva, Maria Ignez Gerken de Sousa, Maria Marlene Carvalho Campos, Marida Aparecida Silva, Marilene Oliveira Santos Vieira, Rosângela Daibert, Shirley Benedito de Figueiredo, Sueli Santos e Helena Vasconcelos.

AGRADECIMENTO

A Associação recebeu um mimo muito bem-vindo do associado Antônio Eustáquio Bernardes da Silva: um lindo jogo de descanso de prato e porta-guardanapo feito por sua esposa, Maria Carmelita Moraes Bernardes. Confirmam só a arte e delicadeza do presente que a AAPPU agradece de todo o coração.



AAPPU ALINHA PROJETOS E PARCERIAS PARA 2023

“Não vamos nos dispersar!” Com estas palavras, a presidente da AAPPU, Maria Ignez Gerken de Sousa deu o tom da primeira live realizada pela Associação, no dia 7 de março. Destacando a necessidade de se apropriar da tecnologia, valendo-se dos recursos como redes sociais e reuniões online, entre outros, para promover uma maior aproximação com os associados, Maria Ignez exortou os associados a deixarem de lado o “comodismo”, o receio de se aventurar no novo e a investir na atualização como forma de se integrar aos avanços impostos pela evolução tecnológica e, assim, melhorar a comunicação entre todos. Embora os avanços, ela defendeu e assegurou a continuidade do Informe no formato impresso, “ao qual muitos se acostumaram, gostam de ler e até colecionam”, considerou.

Na live, que teve a participação da diretora social, Sueli Santos, e do diretor da empresa de turismo Esperanza Tour e Eventos, Marcos Haddad, a presidente lembrou um pouco da história da Associação, falou de seus direcionamentos, projetos, bem como a importância dos parceiros da Usiminas, especialmente na área da saúde, salientando o importante papel que desempenham na qualidade de vida e bem-estar dos associados. Acentuou ainda a necessidade de se agregar “sangue novo” aos quadros da Associação: “Permanecerei à frente da Associação enquanto eu puder e os associados assim o quiserem, mas é importante e necessário que outros aposentados se filiem à AAPPU para garantir sua permanência”, considerou ela. E convidou a todos a visitarem a sede da Associação.

Projetos

Por sua vez, Sueli Santos ressaltou alguns dos projetos da Diretoria Social, “trabalho voluntário que faço com muito carinho, dando prosseguimento ao que minha antecessora no cargo, Arminda Soares, desenvolveu por longo tempo na Associação e que nos respalda até hoje”, disse.

Ratificando a necessidade de modernização digital evocada pela presidente, ela anunciou a implementação de vários cursos na área – redes sociais, uso mais eficaz dos recursos que o celular oferece, uso de programas como o Excel, Word e Power Point – alguns dos mais tradicionais que integram o pacote Office, uma suíte de aplicativos de escritório que ajuda na produtividade do dia a dia, apresentando diversas soluções voltadas para ajudar pessoas de diferentes contextos em situações cotidianas etc, para deixar os associados antenados com as exigências da atualidade. Também informou sobre o retorno do curso de inglês e oferta de outros como o espanhol e francês, desde que haja interesse por parte dos associados, pensionistas e seus dependentes.

Informações sobre tais projetos estão publicadas nesta edição do Informe.

Sueli referiu-se também ao Encontro das Artesãs, que se reúnem quinzenalmente na sede da Associação para executar trabalhos artesanais que são posteriormente vendidos e cujo resultado financeiro é revertido a obras sociais. O mais recente – uma colcha – foi sorteado no dia 25 de abril.

Outro anúncio feito pela diretora social referiu-se ao Encontro Junino a ser realizado no dia 28 de junho na Associação dos Empregados da Usiminas (AEU), para o qual espera a presença de todos.

Ela ainda falou sobre a parceria feita com a Esperanza Turismo para a realização de viagens e outros eventos personalizados. E solicitou a quem participar deles para registrar em fotos e comentários para publicação no site e jornal.

Ao final, Maria Ignez anunciou a intenção de fazer das lives uma forma usual de comunicação entre a entidade e seus associados e conclamou os associados a participarem dos eventos e festas que a Associação promove: “As celebrações só têm sentido se os principais interessados comparecerem em massa – os associados”, ponderou. E agradecendo a participação de todos, ratificou que ela e toda a diretoria e Conselhos da AAPPU estão à disposição para quaisquer esclarecimentos e suporte que se fizerem necessários.

A live está disponível para visualização no Instagram e Facebook da AAPPU.



Mais um registro dos bastidores da live: Maria Ignez, Nária, Rejane, Sueli, Aki Morita e Marcos Haddad, da Esperanza Turismo.

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NA TERCEIRA IDADE

Música é arte, é terapia e saúde!

Sueli Santos*

Ao longo de muitos anos a música tem sido uma grande aliada na habilitação de idosos, pois ajuda o organismo a liberar endorfinas preventivas para a saúde, e até mesmo usada como intervenções terapêuticas, além de ser uma excelente ferramenta para socialização.

Quando o idoso decide aprender uma música nova ou a tocar um instrumento musical, seu cérebro é estimulado, ativando a memória a evocar lembranças de curto e longo prazo, uma vez que ajuda na reorganização mental. Além disso, promove o equilíbrio emocional, melhorando a sensibilidade fina, a autodisciplina, a autoestima, a coordenação motora, foco e concentração, reduzindo os níveis de ansiedade.

Tudo isso contribui para uma melhor qualidade de vida do idoso, ao trazer, de forma prazerosa e leve, sensações de tranquilidade e alegria, induzindo a uma vida plena e com saúde.

Nesse sentido, a AAPPU firmou parceria com o professor de música Ronaldo Ponciano (teclado e piano), cujas aulas serão ministradas na residência do interessado (caso ele possua o instrumento) ou no endereço: Rua dos Guaranis - 590 – Apto. 1102.

O contato deve ser diretamente com ele, pelo telefone/Whatsapp:(031) 99240-9477 ou pelo e-mail: poncianomusico@gmail.com

E como canta Caetano Veloso na música Tigresa, “como é bom poder tocar um instrumento!



VIAGENS

Abriendo a temporada de passeios, confirmam as sugestões da AAPPU para correr mundo e conhecer novas paisagens, culturas, artes. E enriquecer a vida!

Informações: Marco Haddad / (31) 99108-7063

PASSEIO A CONSERVATÓRIA
com Hotel Fazenda Florença

25 a 28 de maio
R\$ 1650,00
3 VEZES NO PIX

ÚLTIMAS 16 VAGAS

Está incluso transporte de ida e volta em ônibus equipado com poltronas reclináveis, ar condicionado, toliete químico, café extra na chegada com check-in imediato, visita guiada no Hotel Fazenda Florença e almoço em restaurante conveniado (sábado), ingresso para o show do Ronaldinho do Cavacanjinho, ingresso para o show da Juliana Maia, ingresso para o Cine Centímetro, ingresso para o Sarau na Parada do Chocolate, guia credenciado Cadastur e seguro contra acidentes pessoais.

ESPERANZA TOUR E EVENTOS

Informações: Marco Haddad / (31) 99108-7063

POÇOS DE CALDAS
Com visita à Vinícola

22 a 25 de junho **R\$1.920,00**
04 VEZES NO PIX

Entrada no PIX até 30 de março: 2ª Parcela, 3ª Parcela e 4ª Parcela até o 5º dia útil (abril), (maio), (junho). Após mês de março sob consulta.

Transporte de ida e volta, 03 diárias no Hotel Lisboa ou similar, 03 almoços sendo 01 almoço (sexta) na Casa Geraldo em Andradas e 01 almoço (sábado) na Fazenda Arariara, almoço de domingo no hotel, visita a vinícola da Casa Geraldo, visita guiada a Fazenda Arariara (fabricação de azeite) e atrativos naturais, visita ao Zoo das Aves, guia Credenciado Cadastur e seguro viagem

ESPERANZA TOUR E EVENTOS



CURSOS

Exercitar corpo, mente e espírito: chegou o tempo de retomar atividades que a pandemia impediu durante mais de dois anos. E uma boa forma de se fazer isso é abrir espaços para novas aprendizagens e interações que só podem trazer benefícios a todos.

Dessa forma, a AAPPU, sempre atenta às necessidades e ao bem-estar de seus associados, oferece vários cursos que é pra deixar todo mundo afiado e afinado com as exigências da modernidade, pra ninguém ficar pra trás. Inscrevam-se!

APRENDENDO UMA NOVA LÍNGUA

A partir de agosto de 2023 a AAPPU estará oferecendo cursos de espanhol, francês e inglês. A importância de se aprender uma nova língua estrangeira em uma fase diferente da vida nos traz um novo olhar sobre aprender, proporcionando ao aluno a compreensão, fala, escrita e leitura por meio de atividades lúdicas e simplificadas que não se restrinjam apenas à gramaticalidade do idioma: a proposta é transformar as aulas num momento no qual o aluno seja levado a manter o cérebro ativo, explorando-se a leitura do vocabulário, a pronúncia, o desafio de conhecer um idioma diferente, a troca e participação com os colegas e o conhecimento da cultura de outros países. Enfim, dar ao aluno base para se comunicar em viagens por países onde o idioma seja falado.

O aprendizado de uma nova língua pode atenuar os males do Alzheimer, ativando a memória pois o cérebro será estimulado com novas informações, resgatando o foco e a concentração. Além disso, a socialização favorece uma interação com os colegas de forma prazerosa.

Aulas: 1 vez por semana

Investimento: preços módicos (parceria com a AAPPU)

Turma até 8 alunos (mínimo de 4)

Horário: a combinar

Local: AAPPU (Av. Amazonas - 298/14º andar)

Os interessados devem entrar em contato com a AAPPU



INFORMÁTICA NO CELULAR

As aulas serão presenciais, com o objetivo de ensinar a utilizar os sistemas Android e IOS - Iphone/Apple. A carga horária será de 16 horas.

Conteúdo Programático

1. Como se conectar à internet.
2. Diferença entre wi-fi e 4G/5G e Redes Móveis.
3. E-mail: como criar, enviar, responder, encaminhar e como enviar foto por e-mail usando o celular.
4. App (Aplicativos): como instalar e desinstalar aplicativos
5. Como usar: Uber, Ifood, Youtube, Instagram, Facebook.
6. Como fazer pesquisas pelo celular e sites favoritos.
7. Câmera: como tirar fotos bonitas, opções de câmera, galeria, como apagar foto e enviar fotos, como fazer uma bela selfie.
8. Nuvem: como guardar os arquivos na internet, para não pesar a memória do celular.
9. Como limpar o celular, desfazendo-se de arquivos desnecessários.
10. Como utilizar os recursos do telefone, despertador, calculadora, bluetooth e outros aplicativos do sistema.
11. Como usar o WhatsApp: o que é, como utilizar, como adicionar uma nova pessoa ao WhatsApp e como enviar uma mensagem.
12. Fake News, golpes pelo celular (orientações para saber identificar).
13. Segurança para utilização de app de banco e celular (dicas).

Material necessário: Celular com acesso à internet e bloco de anotações.

Aulas: 1 vez por semana (durante dois meses)

Investimento: duas parcelas de R\$ 120,00

Turma até oito (8) alunos (mínimo de 4) – separada por tipo de sistemas Android e IOS/Apple

Horário: (3ª, 4ª ou 5ª pela manhã – 9h30 às 11h30)

Local: AAPPU (Av. Amazonas - 298/14º andar)

Interessados deverão entrar em contato com a AAPPU para se inscreverem e formar novas turmas.

O QUE SE GANHA E O QUE SE PERDE COM A IDADE!

Sueli Santos*

Ao envelhecermos, normalmente ficamos mais introspectivos. Fisicamente, as forças se retiram dos órgãos dos sentidos e do cérebro. A visão e a audição se tornam mais fracas; as pessoas começam a reclamar que a comida não tem mais gosto; as sensações táteis, o equilíbrio, tudo, enfim, começa a sofrer alterações e precisa-se ter um cuidado especial com os órgãos correspondentes para que não se atrofiem rápido demais. Outro fato é que a memória começa a ficar mais fraca. Assim como fazemos exercícios físicos para os músculos não atrofiarem, podemos fazer exercícios mentais, de matemática, de física, de memória, para manter a capacidade intelectual viva.

Decorar músicas e poemas, estudar uma nova filosofia de vida. Esta fase pode ser denominada 'mística', porque podemos compará-la a um eremita que faz suas vivências espirituais numa gruta. A gruta de cada um é seu próprio corpo físico, onde as 'janelas que dão para o mundo', os órgãos dos sentidos, começam a fechar-se. Toda a espiritualidade do eu está mergulhada no corpo, que então começa a irradiar essa luz espiritual. Se mergulhar em si mesma, a pessoa poderá tirar daí sua criatividade. Essa luz espiritual interior que surge é também amada pelos netos.

Nessa época, a tendência é o corpo ficar mais leve; os ossos estão fisiologicamente mais porosos, pois perderam o cálcio, que é o elemento que liga à terra, e os membros se atrofiam.

Aprendizagens

No aspecto profissional, essa é uma fase em que se pode assumir uma posição de 'eminência parda' e, com tranquilidade, deixar o trono para outro, posicionando-se na retaguarda a fim de apoiá-lo. Por ainda existirem forças para o trabalho, vem a grande questão: ignorar a aposentadoria? Ou, quem sabe, conseguir finalmente realizar um sonho de juventude ou da fase adulta ainda não satisfeito? Ou então fazer de um hobby uma ocupação principal? Talvez abrir uma marcenaria para fabricar móveis artesanais, ou administrar uma fazendinha, um sítio...

É importante, já em anos anteriores, nos ocuparmos com um hobby ou preparar e planejar aquilo que se vai fazer após a aposentadoria, pois, caso contrário, o choque de repentinamente estar aposentado é grande, podendo até provocar depressão ou desavenças com a família. Mas pode-se ainda fazer algo diferente: um novo aprendizado, um novo autodesenvolvimento, em vez de simplesmente continuar com o que já se sabe fazer. Tudo o que se aprende de novo gera novas forças e mobiliza potenciais internos ainda não utilizados. Essa é uma fase bem adequada para fazer uma retrospectiva de vida.

"O que consegui realizar?"

O que ainda gostaria de desenvolver?"

No aspecto do autodesenvolvimento, é uma fase para se aprender a ter paciência — paciência consigo mesmo e com os outros. Também é propícia para aprender a abnegação, pois agora já se deve saber que o que se levará para além da morte não são bens materiais; pelo contrá-



rio, é tudo o que se planta no próprio coração e no coração dos outros; o que se realizou por meio de atos, aqui na Terra.

Essa fase da vida delinea a existência de uma nova tarefa: ser avô ou avó. Qual é o avô ou avó que não gostaria que seu aniversário fosse comemorado? Só que é preciso cuidado para que não se assumam os netos como se fossem filhos. Eles não o são — são netos, e a responsabilidade sobre eles é dos pais. Se houver sobrecarga com responsabilidades em demasia por causa dos netos, aquela liberdade tão almejada para depois dos 65 anos dificilmente poderá acontecer. O mesmo se refere a trabalhos sociais voluntários.

O relacionamento também poderá exigir uma nova adaptação do casal, pois ambos os parceiros são atingidos por um processo importante. Na mulher, que possui hormônios femininos e masculinos, ocorre a queda dos hormônios femininos e ela, além de ficar com a voz um pouco mais grossa e passar a ter um pouco mais de pêlos do que antes, passa a ter, também, uma disposição psicológica em relação ao mundo que antes não tinha, voltando-se mais para o exterior do que antes. Já o homem, que também possui hormônios masculinos e femininos, com a diminuição dos hormônios masculinos pode ficar mais caseiro. Esta 'inversão' pode refletir-se inclusive nos papéis externos da vida, e o casal precisa, então, encontrar uma nova forma de ser.

Algumas perguntas devem ser feitas:

- I — Como eu vejo a minha biografia de vida em sua totalidade?
- II — O que eu consegui realizar? Há ainda tarefas que eu gostaria de completar ou há outras a realizar?
- III — Como eu lido com meus empecilhos físicos ou doenças (se é que tenho alguma)?
- IV — Como estou cuidando do corpo, da memória, dos órgãos dos sentidos?
- V — Existem relacionamentos que não foram absorvidos, onde tenham ficado questões em aberto?
- VI — Como está a questão dos meus bens?
- VII — Tenho momentos de graça, sentimento de gratidão e alegria? Sou capaz de perdoar?

Procure responder as questões acima e fazer uma autorreflexão sobre toda a sua vida.

*Psicoterapeuta

TEMPOS DE MUDANÇAS E REAÇÕES

A maioria dos aposentados da Usiminas teve sua formação profissional e toda sua vida profissional dedicada exclusivamente à USIMINAS. Havia empenho e extrema dedicação de cada um para a construção desta grande empresa que nos orgulha a todos, como seus construtores.

Lamentavelmente, o tempo passa e é implacável com aqueles que se acomodam. Quer seja pela própria idade, que nos impõe certas dificuldades, ou àqueles que já não se preocupam em se atualizar sobre as práticas modernas. As novas tecnologias, por mais simples que possam parecer precisam ser entendidas para surtirem os efeitos esperados.

Entretanto, há um movimento de que tudo tem que ser virtual, digitalizado, impessoal. Raramente você conversa com um profissional. Você digita, você escolhe um menu, preparado com opções que muitas vezes não nos atende. Nem todas empresas têm o famoso “9 - falar com atendente”. E, assim, ficamos cada vez mais, reféns do computador. Quem pode se dar ao luxo de um suporte de um filho ou mesmo do neto, ainda consegue “se virar”, mas não são todos com esses privilégios.

Com a pandemia e o “fique em casa”, muitas empresas e instituições modificaram largamente sua maneira de lidar com o público. Uma curiosidade é que algumas instituições não aceitam ligações do telefone celular; então, você é obrigado ter acesso ao telefone fixo, como por exemplo, para ligar para o INSS. Algumas modificações são boas, facilitam a vida das pessoas; outras atrapalham, limitam nossa ação. No carnaval, não se conseguia falar com a BHTRANS sobre itinerário de ônibus. Havia realmente, um padrão de informação: se sua pesquisa fosse um pouquinho diferente, você não conseguia resposta.

Os aposentados e pensionistas da USIMINAS têm a possibilidade de se socorrerem com a Associação de Aposentados, Previdência Privada e Fundação São Francisco Xavier. Ainda temos na AAPP, PU e na FSFX pessoas de nossos relacionamentos, ainda há pessoas que conhecemos há muito tempo. Pessoas que entendem nossas necessidades.

Portanto, precisamos manter esses contatos ativos, atuantes e com disposição para nos ajudar, zelar pelo nosso Patrimônio e nossa Saúde. Nosso equilíbrio Social, nosso patrimônio e nossa saúde dependem desses organismos. Devemos nos manter atualizados quanto à gestão dessas entidades para nossa sobrevivência. Qualquer interrupção ou má informação sobre prestação de serviços dessas entidades nos afetam sobremaneira, e precisamos nos manter unidos e participantes das decisões a serem tomadas.

As críticas devem existir e são salutares, mas a simples troca de mensagens em redes sociais não são suficientes para levar ao canal competente a aspiração ou inquietação dos aposentados e pensionistas. Caso a prestação de determinado serviço não esteja satisfatória, faça sua reclamação ao órgão competente. Não teve a resposta esperada, procure a AAPP. Ficar só trocando mensagem em grupo para que apareça uma “alma caridosa” para resolver seu problema não é a melhor opção. Seja objetivo, leve sua dúvida, seu questionamento diretamente para quem possa atendê-lo.

Os procedimentos em vários setores são demorados. Todos conhecemos a morosidade dos processos judiciais. A alegação de que falta pessoal, de modificação de ambiente, de implantação de novos procedimentos são as justificativas mais frequentes. E a maioria de nós vai se acostumando com essas protelações. Não podemos nos acomodar. Devemos tomar a iniciativa de reagir à prestação de serviços que não nos atendem.

Nosso ambiente de suporte, de socorro, não pode diminuir, devemos e precisamos constantemente criar alternativas para as nossas dificuldades. Como aposentados e pensionistas, temos a AAPP para nos socorrer, para nos orientar e defender nossos direitos. A AAPP faz parte do Conselho da Previdência Usiminas e tem sempre recebido o melhor tratamento da PU, da FSFX e da USIMINAS.

Participe da AAPP e de suas atividades.

Avisos

A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG) ampliou o prazo para a vacinação contra a meningite C até o dia 30/7/23, para todos os mineiros que tenham 16 anos de idade ou mais e ainda não se imunizaram contra a doença. A orientação é que as pessoas procurem a Unidade Básica de Saúde mais próxima para avaliação do cartão de vacina. O imunizante é gratuito, oferecido pelo Sistema Único de Saúde.

A doença meningocócica é uma infecção das membranas que recobrem o cérebro e está entre as doenças imunopreveníveis mais temidas pela população. Ela é causada pela bactéria meningococo e é mais grave quando atinge a corrente sanguínea, provocando infecção generalizada.

Mais informações no caminho: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (saude.mg.gov.br)

Curtas

Usigole

Vale lembrar: a edição 310 do Informe trouxe uma matéria sobre o Usigole na qual foram lembrados os integrantes que participavam do encontro e faleceram – faltou citar o senhor Modesto José de Magalhães Abreu, do qual o Usigole tem gratas e saudosas lembranças.