

ENCONTRO JUNINO NA AEU REÚNE CERCA DE 150 ASSOCIADOS

Evento na Associação dos Empregados da Usiminas (AEU) no dia 28 de junho reuniu tudo de bom - comidas típicas da época, música animada, sorteios e o principal: a animação e aprovação dos associados que deram seu aval à proposta de buscar temas e horários alternativos para o encontro de todos. Págs. 5,6 e7.



Cleude William...

ESTILO DE VIDA

Cleude William e Coral Usicanto: o canto de volta à AAPPU

Após há cerca de três anos paralisado, o Coral Usicanto retoma suas atividades, sob a regência de Cleude William. Com formação musical ampla e diversificada, o regente fala de suas perspectivas e propostas e convida os associados a participarem do coro. Pág. 3



... e os coralistas do Usicanto: sempre é tempo de cantar!

VIDA EM MOVIMENTO

Maria Ignez G. de Sousa*

E voltamos a toda!

Após um compasso de espera provocado pela pandemia, é gratificante constatar como nossa Associação vai de vento em popa, oferecendo aos associados uma série de atividades que celebram a vida, o conhecimento e a oportunidade de compartilhar saberes que embasam o crescimento pessoal, emocional, mental e até profissional de todos: cursos de idiomas, música, informática, fotografia pelo celular, passeios e a realização de quatro lives (a primeira com a **Esperanza Turismo** / Marco Haddad; a segunda, o **sorteio da colcha** confeccionada pela artesãs da AAPPU; a terceira, sobre o lançamento do livro do Shykô (**Shykô e suas fantásticas histórias**) em maio; a quarta, sobre Como **ressignificar o passado** com a professora de inglês Roberta Zambalde, em julho, e a quinta, **Yoga experimental**, ministrada pela Associada Maria Beatriz G. Silveira).

Como não celebrar também o retorno do Coral Usicanto, que volta a nos encantar com a beleza e suavidade de seu canto, bem como a nova proposta de eventos em

horários alternativos que visam à diversão e ao conforto dos associados, como foi o Encontro Junino, que vem recebendo os melhores elogios de quem lá esteve.

Nesse espírito de renovação, lembramos ainda que, em maio, tivemos alguns reparos na sede (reforma de móveis e pinturas) – tudo para tornar nossa AAPPU mais confortável, adequada e agradável à nossa família de associados.

Muito bom seguir em frente. Muito bom ter o apoio, comprometimento e o carinho de todos - requisitos essenciais para que ousemos e conquistemos sempre mais.

A todos os envolvidos nas atividades – quem organizou, ministrou cursos, vivências, a quem participou das ações e eventos, o nosso agradecimento pelo apoio, carinho e disposição.

Sigamos juntos!

*Presidente da AAPPU

Novos Sócios

Maura Maia da Silva Queiroz

Bem-vinda à AAPPU!

Óbitos

Lúcia Engler – 26/03/2023 (Pensionista, esposa de Otto Engler, da Engenharia)

Waldemar dos Santos – 01/05/2023 (Financeiro)

José Ary Gomes Adeodato – 30/05/2023 (Superintendente de engenharia sede)

João Honório de Magalhães Gomes – 06/06/2023 (Trabalhou em Compras e ex-conselheiro da AAPPU)

Maria José do Nascimento – 23/06/2023 – (Escritório Regional de Vendas SP)

Flavio Leite Nascif – 11/07/2023 (Superintendência de Compras)

José Thomaz Pereira – 11/07/2023 (Contabilidade)

Antonio Jorge Noman Neto – 12/07/2023 (Engenharia sede)

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 / Cleude William/

Leonardo Galvani

Colaboração

Aki Morita

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem

1200 exemplares

Impressão

Big Editora Gráfica

Circulação

Distribuição Gratuita

CLEUDE WILLIAM E CORAL USICANTO: O CANTO DE VOLTA À AAPPU

Formado em regência pela UFMG e canto pela UEMG, toca violino, piano e diversos instrumentos de teclado e percussão, além de, atualmente, estar se formando em Licenciatura em Música pela UNINTER. Também gosta muito de viajar, conhecer outros países e falar seus idiomas e curtir filmes e séries antigas.

Estas são algumas das credenciais de Cleude William, que recentemente assumiu a regência do Coral Usicanto para alegria de todos os associados e de quem teve a oportunidade de assistir as suas apresentações.

Nascido em Belo Horizonte, filho de baianos, hoje falecidos, um filho de 16 anos, Cleude nos revela um pouco de sua trajetória na área.

“Desde 1997 estou regendo o Coral Contas & Cantos Asscontas do Tribunal de Contas e lá já produzimos um CD, fizemos diversos concertos importantes, viajamos para várias cidades do estado de Minas Gerais e para outros estados; também, por duas vezes participamos do Festival Internacional de Chant Choral na cidade de Gerzat (França). Além do Contas, como é carinhosamente chamado, eu regi o antigo coral da Usiminas, então com a denominação de Renovarte, e o Coral Trem das Vozes do hospital de reabilitação da Rede Sarah, que foi desativado há três anos. Atualmente estou na direção do Coral Scheilla que foi conduzido por vários anos pelo maestro Luiz Aguiar”, conta ele.

À frente do Usicanto, ele nos fala de suas expectativas: “Com grande satisfação assumo a regência do Usicanto, na certeza de contar com o apoio e empenho de todos os coralistas para fazê-lo crescer e se distinguir no cenário da música coral. É uma situação nova, com desafios diferentes, que exigem inovações quanto às técnicas de ensaio e repertório: é um grupo em plena maturidade, voltando de um longo período de estagnação provocada pela pandemia, o que demanda cuidados específicos para reabilitar a musculatura da voz”.

E prossegue:

“Minha proposta é estudar um novo repertório que privilegie um aprendizado mais tranquilo, agradável, e ao mesmo tempo alegre, tanto para eles que cantam quanto para quem ouve. Precisamos também de novos integrantes e, nesse sentido, faço um apelo a todos os associados interessados em música para que se animem a sair de casa e se disponham a comparecer aos ensaios, ampliando oportunidades de desenvolver novas atividades, rever os amigos e confraternizar”, conclui.

O Coral Usicanto ensaia toda terça-feira, das 14 às 16 horas, no edifício Arcângelo Maleta ou simplesmente Edifício Maleta, na sala do Coral Madrigal Renascentista, na rua da Bahia, 1148 Salas 936 / 940 - Centro.



Reger e tocar violino: alguns dos muitos talentos de Cleude William

Usicanto

O Coral, fundado em junho de 1999, foi idealizado pelo presidente da AAPPU, à época, Roberto de Freitas Ramos, e é formado por aposentados e pessoas que têm ligações com a Usiminas. Sua primeira regente foi a associada Expedita Vieira Rocha, que por vários anos conduziu o grupo na construção de um repertório diversificado, sobressaindo-se em apresentações em festivais realizados em diversas cidades de Minas, além de casamentos, asilos e hospitais. Com seu falecimento, há poucos anos, e também por causa da pandemia, o Usicanto paralisou suas atividades. À maestria, o reconhecimento e carinho da AAPPU pela dedicação e trabalho desenvolvido em favor do Coral e da música.



Usicanto: à espera de novas vozes

BALANÇANDO O PRIMEIRO SEMESTRE

Viagens & shows

Nesse primeiro semestre de 2023, os associados tiveram várias opções para participar de atividades culturais, de lazer e de cursos oferecidos pela AAPPU.

Em **janeiro**, no dia 25, a 12ª Quarta Cultural; em fevereiro, no dia 4, o Roteiro Cachoeira do Campo (produção de queijo, visita a cervejaria, almoço incluso), no dia 11, o Roteiro Chico Xavier; em **março**, dia 9, o evento Tributo a Elis Regina e no dia 18, o Roteiro Cordisburgo; em **abril**, as opções de visitar Diamantina (14 a 16) e Serro com Milho Verde (20 a 23); em **maio**, Serra da Piedade com Sabará (dia 6), Roteiro Belo Vale (dia 13) e Conservatória (25 a 28); em **junho**, Poços de Caldas (22 a 25); em julho, Diamantina (14 a 16).

Cursos



Primeira turma do curso Recurso Tecnológico de celular (Android)



Segunda turma do curso Recurso Tecnológico de celular (Android)



Terceira turma do curso Recurso Tecnológico de celular (IOS)

Cursos celular (3 turmas); cursos de inglês, espanhol e francês (início em agosto); Informática / Fotografia; Yoga experimental (com a associada Maria Beatriz G. Silveira); aulas de música (piano).

Lives & Eventos

No período de março a junho, quatro lives foram realizadas: a 1ª com a Esperanza Turismo (Marco Haddad); a segunda, sorteio da colcha confeccionada pelas artesãs da AAPPU; a terceira sobre o lançamento do livro do Shykô (Shykô e suas fantásticas histórias, em maio) e a quarta live, Como ressignificar o passado, com a professora de inglês Roberta Zambalde (julho). Em junho, o destaque foi o Encontro Junino (28).

Yoga



Aula experimental de yoga na AAPPU, ministrada pela associada Maria Beatriz Silveira

Reformas

Em maio, alguns reparos foram feitos na sede da Associação – reformas de móveis e pintura. Tudo para tornar mais confortável a “casa” dos associados.

ENCONTRO JUNINO: UMA NOVA PROPOSTA DE EVENTO PARA OS ASSOCIADOS



Associados em total animação no compasso da banda

O primeiro encontro junino da AAPPU recebeu total aprovação. Realizado na AEU, em 28 de junho, o evento reuniu cerca de 150 pessoas que se divertiram à vontade, desfrutaram de boa música, cardápio apropriado à época (espetinhos, canjicão, quentão, tropeiro, cachorro quente, caldos, macarrão na chapa, pastéis, entre outras gostosuras, pra ninguém botar defeito), sorteio de brindes como espumantes e souplats, além da alegria e animação sempre presentes quando a família AAPPU se encontra. Sem falar da decoração, super inspirada e alegre aos olhos!

É o que nos revela a diretora social da Associação, Sueli Santos: “Estamos com uma nova proposta – começar mais cedo esse tipo de eventos – das 15h30 às 20h30. Se o pessoal gostar, no próximo ano vamos fazer concurso de trajas de quem vier vestido a caráter. Este ano não quisemos arriscar, pois é uma coisa nova e vejo que já deu certo: todos muito felizes, nos parabenizando pelo horário, por fazer uma coisa diferente. A AAPPU espera vocês em todos os eventos, pra que possamos nos encontrar, divertir e celebrar a beleza da amizade e da vida em todas as oportunidades”, disse ela.

Em sua fala, Sueli lembrou os cursos que estão disponíveis na Associação, conclamando os associados a se inscreverem – inglês, música, informática etc, anunciando surpresas para o segundo semestre.

Opiniões



Ulisses Chiste, Eliane Perez, Ângela Assis, Sueli Santos, Magali Chiste e Maria Beatriz Silveira

Maria de Lourdes Mateus (Recursos Humanos sede)
Festa maravilhosa para receber a grande família que somos.

Antônio Rodrigues Ferreira (Usiminas Mecânica)
Festa muito boa, música adequada, comida da melhor qualidade; bom ver a turma reunida. Não perco a oportunidade de participar das festas.

João Lúcio de Oliveira (Área financeira)
Primeiro encontro junino aqui na AEU, horário, local (no Buffet Catharina a gente fica mais esparsa) e festas ótimos. O povo se reacostumando a sair de casa. Tudo bom, rever a turma, bater papo; seria bom ter mais encontros. Vou a todos.



Da esquerda para a direita: Ulisses Chiste, João Lúcio de Oliveira, Paloma Siqueira, Francisco Nogueira, Wilson Figueiredo, Rubens Cunha, Livia Duarte e Magali Chiste

Rubens da Cunha (Superintendência de Vendas sede)
Sempre gosto das festas, de reunir as pessoas de quem a gente gosta e convivia. Durante o dia, é muito interessante, mais acessível e confortável para todos, que aproveitaram muito. Melhor ainda o fato de ser de dia num dia da semana. Viver, ser feliz, movimentar a vida – viver e não ter vergonha de ser feliz, como cantava Gonzaguinha.

Ulisses Chiste (Financeiro da Usiminas)
Festa bacana, forma de reencontrar companheiros de jornada: éramos família (convivência que tive na empresa não tive em família). Isso não tem preço, o bom da vida. Sempre que possível, venho às festas.

Maria Beatriz Silveira (Superintendência de Vendas sede)
Encontro excelente, decoração maravilhosa aos olhos; muito contagiante, a AAPPU sempre proporcionando esses encontros com os amigos que são muito importantes.

Eliane Perez Cerutti (Superintendência de Marketing sede)
Sou associada há um ano, egressa da área de Marketing, o evento está ótimo, podem pôr no calendário, investir em mais divulgação para mais gente saber e poder encontrar os amigos.



Elaine Rosali, Arminda Soares e Elizabeth Fonseca

Arminda Soares (ex-diretora social da AAPPU)

Começo já parabenizando à diretoria da AAPPU e, em especial, a Sueli Santos, responsável pela Diretoria Social, e a toda equipe que nunca mediu esforços para tornar os eventos uma realidade alegre e agradável, como foi o Encontro Junino, onde lavamos as nossas almas, todos muito felizes pelo encontro. Parabéns!

Foi um evento que aprecio. Os presentes demonstrando muito alegria, com total integração, o que para mim é crucial num evento: a todo momento uma manifestação de satisfação por estarem ali bebericando, comendo e interagindo, matando saudades.

Na minha opinião, o Encontro Junino já é uma realidade, e a localização foi perfeita. Todos nós estávamos com muita saudade da família Usiminas e do local que, por muitos anos, foi parte da nossa casa, onde nos tornamos essa singular família Usiminas.

E aqui deixo o meu recado: como ex-diretora social, posso afirmar que a AAPPU sempre trabalha com empenho e se esforça para oferecer a nós, associados, bons eventos sociais, culturais, na área de saúde, dentre outros. Mas para que tudo se torne realidade, antes de mais nada precisa da participação de todos. A presença, a colaboração dos associados e o trabalho integrado são fundamentais para que os eventos se tornem grandes e as iniciativas se concretizem.

Amei! Como sempre, estar com todos nestes momentos me faz muito feliz e gratificada!

Maria Clara Saraiva (Compras)

Estava tudo muito bom e bem organizado. Foi maravilhoso! Parabéns, Sueli!

Eunice Martins Baptista (Superintendência de Vendas sede)

Minha linda! Parabéns, foi tudo perfeito, maravilhoso! Pessoas que gostamos, comida deliciosa, música boa... enfim, tudo muito bom!

Cecília Fátima Coutinho (Compras)

Só estou elogiando a festa, pois foi muito boa. Adorei o evento na AEU, foi maravilhoso! Prefiro as festas na AEU, são muito mais aconchegantes.



Maria Lúcia, Maria Aparecida, Júlia Marques, Paula Goulart e Ângela Maria Pinto

Ângela Maria Pinto (Compras: BH e Ipatinga)

Festa maravilhosa, sempre queremos vir aos encontros, rever os amigos, não podemos perder isso não. Horário ótimo, comida farta e deliciosa, bem temperada, precisa acontecer mais vezes – acompanhar as estações, quem sabe? O tempo corre rápido, é preciso nos vermos mais.

Vários recados foram enviados também por e-mail e Whatsapp.

Selma Helena Luiz Pereira (Superintendência de Vendas sede)

Bom dia, meninas! O nosso encontro junino foi maravilhoso. Agradeço a todas pelo carinho da recepção e organização. Foi muito bom. Parabéns a todos vocês. Abraços!

Regina Lúcia Gomes (Superintendência de Vendas sede)

Gostaria de parabenizar a todos os envolvidos no evento dia 28. Foi tudo maravilhoso, comida deliciosa, música top e a decoração de muito bom gosto. Que Deus cubra vocês de saúde e bençãos para termos ainda muitos momentos mágicos.



Mateus Lemos e Sueli Santos - Com 20 anos de profissão como berranteiro, Mateus, que se apresenta em Barretos, em concurso nacional, exibiu vários toques tradicionais como o Hino Nacional, floreio livre, a saída, estradão, queima do alho (que avisa a hora de comer), além do improviso: "Para tocar bem, é preciso usar técnicas de respiração, entre outros atributos. Ser berranteiro é um dom, muito prazeroso".



Dupla formada por Fernando Neves e Fabrício tocou música de todos os tipos – sertanejas, pops, forró, internacional – convidando todo mundo a se mexer no salão.



Paulo Cardoso e a filha Luciana



Maria de Lourdes Mateus, vencedora do concurso de berrante e premiada com uma cesta de guloseimas

Paulo Cardoso (Superintendente de Compras Sede e Conselheiro da AAPPU)

Aos 94 anos - trabalhou 30 anos e tem 30 de aposentado -, Paulo emocionou os presentes ao declamar o poema Flor de Maracujá. Esbanjando vitalidade, ele participa das aulas de inglês, celular e vai a todas as festas (no Encontro, estava acompanhado da filha Luciana): “É só convidar! É maravilhoso ver pessoas que não encontramos há muito tempo, gosto de dançar até o rock”!

PROGRAMAÇÃO DE VIAGENS 2º SEMESTRE

INFORMAÇÕES: (31) 99108-7063

Últimos 30 ingressos

Tributo a ADONIRAN BARBOSA e Clara Nunes

E ANA PROENÇA

COM DEDÊ PARAÍZO

ÀPU

19:30HS | PRIMEIRO LOTE R\$ 123,50

10/08 | LOCAL: BAR DA ESQUINA

RUA SERGIPE, 146, CENTRO

ESPERANZA TOUR & EVENTOS

PASSEIO A Fazenda Silveira

Utilização da área de lazer com visita guiada, vários animais, possibilidade de passeio de charrete.

ÀPU

26 de agosto sábado

R\$256,50

Incluso: Transporte de ida e volta, entrada na Fazenda, café extra (com música ao vivo) na chegada, utilização da área de lazer, almoço, guia Credenciado Cadastur.

Entre em contato e saiba mais: (31) 99108-7063

ESPERANZA TOUR & EVENTOS

Não inclui: Bebidas, sobremesas e despesas de caráter pessoal

ESPERANZA TOUR & EVENTOS

14 a 17 SETEMBRO

Holambra com Atibaia e hospedagem com City Tour em Campinas

ÀPU

PROMOÇÃO

De R\$1.250,00 por R\$ 1.700,00

05 vezes no cartão ou 03% de desconto à vista

Válido até 30/08

Transporte para a cidade de Campinas, hospedagem no Golden Park Campinas Cambuí ou similar, jantar de confraternização de quinta feira, City Tour em Campinas, traslado a Holambra, ingresso incluso para a Festa das Flores em Holambra, traslado a Atibaia, ao Santuário de Nossa Senhora Mãe e Rainha, traslado a Festa do Morango em Atibaia com ingresso incluso, guia Credenciado Cadastur e seguro viagem.

Não inclui: Bebidas e despesas de caráter pessoal e entrada para Igreja e Museus.

Informações: (31) 99108-7063 - Marco Haddad

Nova data!

21/09 a 24/09

Conservatória a Capital da seresta!

com Festival de poesias

ÀPU

R\$ 1.567,50

4 X no cartão (até 30 de julho)

ESPERANZA TOUR & EVENTOS

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 Floripa e almoço em restaurante conveniado (sábado), ingresso para o show do Ronalinho do Cavaloquino, ingresso para o show da Juliana Maia, ingresso para o Cine Centímetro, ingresso para o Sertão na Parada do Chocolate, guia credenciado Cadastur e seguro contra acidentes pessoais.

Informações: (31) 99108-7063

Informações: Marco Haddad / (31) 99108-7063

ÀPU

DIAMANTINA COM VESPERTA

06 a 08 OUTUBRO

R\$1.159,00

04 VEZES NO CARTÃO

03% de desconto (à vista)

ESPERANZA TOUR & EVENTOS

INCLUSO: Transporte de lade e volta em Microônibus ou Van (de acordo com a demanda), 02 diárias no Hotel Jardim do Vale, em aptos duplos com café da manhã e mesa para a Vesperta, Sertão da Arte Miuda, 01 almoço (sábado), caldos a noite no hotel com música ao vivo (sábado), guia Credenciado Cadastur e seguro viagem.

Informações: (31) 99108-7063 - Marco Haddad

13 a 15 DE OUTUBRO

Bolerata no Serro

ÀPU

R\$1.330,00

04 vezes no cartão (válido até 30/07)

Incluso: Transporte em Van, 02 diárias na Pousada Mariana no Serro, café colonial no casarão do Chef Elzinha no sábado (Filha da Dona Lucinha), 02 refeições (jantar sexta e almoço de domingo), visita aos atrativos do Serro, mesa para a Bolerata, guia Credenciado Cadastur e seguro viagem.

MAIS MOMENTOS DA NOSSA FESTA JUNINA...



Animação e decoração: alguns destaques do Encontro Junino

Diversos

Em maio e julho, duas lives promovidas pela Associação despertaram o interesse dos associados: Shykô (e suas fantásticas histórias) e Ressignificando o passado.

Shykô e suas fantásticas histórias

Em maio, o associado e escritor Carlos Alberto Severino fez o lançamento do livro intitulado **Shykô e suas fantásticas histórias**. De forma descontraída, ele contou um pouco da sua trajetória e inspiração para se tornar um escritor e, assim, construir memórias. As mais importantes referências foram o pai, Américo Severino Júnior, e o irmão, José Américo Severino.

Uma curiosidade foi como surgiu o apelido: “O apelido Shykô é devido a um grande jogador de futebol do Ferro Brasileiro, que todos chamavam de Chico Macaco. Como queria, na época, ser locutor de futebol, tinha uma pequena rádio e, nas transmissões, eu só pronunciava ‘Shykô’ Macaco. Aí todos começaram a me chamar de Shykô”.

As obras publicadas pelo escritor se dividem em literárias e técnicas: Manual do Ajustador Mecânico, Princípios Básicos de Fundação, Comunicação é tudo na vida e o Moderno relacionamento entre a Indústria e a Universidade são os livros técnicos. As obras literárias são Passos para a Felicidade, Ser LEO É, Shykô e suas histórias e Shykô e suas fantásticas histórias.

Fiel ao seu espírito fraterno e solidário, vale lembrar que toda a renda obtida com a venda desse e de outros livros do autor será revertida em alimentos para a instituição Lar dos Idosos Padre João de Oliveira Lima.



Ressignificando o passado



Sob a mediação da diretora social da AAPPU, Sueli Santos, a live realizada em julho com a professora de inglês Roberta Zambalde Lara informou sobre o curso de inglês baseado no Método Callan que, em agosto, começa a ser ministrado na AAPPU. O método, segundo Zambalde, aplica o mesmo processo pelo qual se aprende a língua nativa, ouvindo-se conversas entre pais, permitindo o aprendizado de inglês de forma agradável, dinâmica e desbloqueada.

Criado em 1960, em Londres, o processo de aprendizagem do Método Callan acontece de forma acelerada por meio de técnicas de programação neurolinguística e repetição, com associação de palavras a objetos, imagens e palavras sinônimas, sem utilização de tradução direta e com foco na correção da pronúncia. Considera-se que, ao final do curso, o aluno terá conquistado um amplo vocabulário com grande desenvolvimento de sua pronúncia.

A live também tratou de temas sensíveis, por exemplo, como lidar com o abandono, enfocando a importância da abordagem psicológica para orientação da maioria das situações e quadros que afligem as pessoas, perpassando a infância e adolescência e a maturidade.

Ao abordar o tema, explorado por Roberta em seu livro **Nunca foi sobre o outro: Um Livro sobre o que eu Aprendo com a Minha História**, recentemente lançado, a empresária discorreu sobre características como resiliência, autoconhecimento, descobertas: “Quanto mais camadas a gente descobre, mais há a descobrir. Há coisas que a pessoa tem de resolver segundo suas escolhas, sua própria determinação e esforço, a exemplo da borboleta que tem de romper o próprio casulo para poder voar”, acentuou. E fez considerações interessantes: “Empatia não é viver o que o outro vive, mas viver com o outro. Nós não fazemos parte do todo: é o todo que faz parte de nós! Tudo evolui! Tudo é aprendizado, tudo é lição! Tudo tem o significado que você dá e tudo pode ser ressignificado!”

VOCÊ É PERFECCIONISTA?

A exigência de sermos os melhores em tudo que fazemos é algo que realmente marca o mundo em que vivemos. No escritório, em casa, seja onde for ou em qualquer outra pequena ação que façamos, a pressão para sermos os melhores está cada vez mais presente. Imaginar que o adjetivo “perfeccionista” indique algo virtuoso me parece um grande engano. Afinal, buscar a perfeição é um artifício inconsciente de autodepreciação e rebaixamento da autoestima.

O perfeccionista não tira nenhum benefício dos seus sucessos, pois nunca se satisfaz com eles. E isso, vamos combinar, desgasta o amor-próprio de qualquer um. Além de sofrer de uma insatisfação crônica, experimenta um sentimento inconsciente de frustração e fracasso, pois suas realizações, não importando quão eficientes sejam, nunca são boas o suficiente, já que, na prática, a perfeição é inatingível.

É claro que não dá para desconsiderar que, em uma sociedade na qual cada um vive se comparando ao outro e em que uma pessoa é definida pelo seu nível de desempenho, querer ser perfeito parece mesmo algo normal. No entanto, minha ideia é que você perceba que buscar ser excelente no que faz é possível e saudável, mas buscar a perfeição, além de ser uma meta irreal que consome sua autoestima, muitas vezes é um jeito de ser que fala de coisas que você já viveu e que marcaram sua mente.

Assim, quando estabelecer uma meta, busque a excelência no resultado, mas nunca a perfeição.



Faça isso levando em conta que ser excelente é fazer o seu melhor, estando ciente de que ocorrerão imprevistos, imperfeições, mudanças de planos e que tudo isso é perfeitamente natural.

Outro mau costume que precisa ser deixado de lado é o de olhar para uma pessoa que possui qualidades que você não tem, mas gostaria de ter, e achá-la perfeita. Isso é um engano gigantesco que só o faz nutrir a desvalorização pessoal.

Entenda que você não precisa ser perfeito para ser amado ou feliz. E, se precisasse, jamais conseguiria ser, porque a busca pelo perfeccionismo é um fantasma que só serve para assombrar sua autoestima. Aprenda que a chave para uma boa relação com você mesmo é compreender e aceitar suas singularidades e, claro, acolher todas as suas imperfeições.

*Psicoterapeuta e Gerontóloga

Avisos

PARA NÃO ESQUECER!

Começam em agosto os cursos de espanhol, francês e inglês.

Cursos de espanhol e francês: inscrições abertas para agosto.

Curso de inglês: início em 02/08/2023, todas as quartas-feiras, das 9h30 às 10h20.

Curso de fotografia no smartphone: início no dia 22/08, todas as terças-feiras (carga horária: 8h), com duração de duas horas/semana, das 9h30 às 11h30.

Curso de informática

A AAPPU fez parceria com o Instituto The Best e oferece desconto de 20% para os associados, no pacote para a terceira idade.

- Introdução à informática
- Windows básico/avançado;
- Internet (redes sociais/Instagram / Facebook, Celular)
- Word básico / avançado

Os interessados devem entrar em contato com a AAPPU para se inscreverem e formar novas turmas.



Sueli Santos: atenta aos desafios da Internet

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

No período da pandemia do Corona Vírus, considerando que muitas famílias passaram mais dificuldade em razão do “fique em casa”, houve a possibilidade dos trabalhadores contratarem Empréstimo Consignado com aumento do limite de 35% (trinta e cinco por cento) para 40% (quarenta por cento) do limite consignável. Observado que destes 40%, teria uma parte de 5% (cinco por cento) para as despesas contraídas em cartão de crédito.

Independentemente das necessidades de cada um, a facilidade de contratação de empréstimos propicia desequilíbrio financeiro ao contratante que, se não tiver muito controle, entrará num círculo vicioso que normalmente não termina bem. A facilidade de se tomar esses empréstimos, seja por telefone (sem burocracia) ou até mesmo por atitudes de má-fé da instituição de crédito, acarreta cobranças de juros que vai “rolando” dívidas.

Com alguma frequência as pessoas endividadas perdem o controle da quantidade de empréstimos e não conseguem entender como estão pagando tanto e a dívida só aumenta. Considerando-se os empréstimos contraídos, há pagamentos que praticamente se ocupam dos juros, e o valor emprestado passa a ter abatimento muito pequeno.

Em primeiro lugar, as pessoas devem ter todas informações necessárias para quaisquer análises de como está a evolução da dívida. Principalmente, saber quantos empréstimos fez e quanto está pagando de cada empréstimo.

É comum o tomador chegar a um ponto de incapacidade de saldar os compromissos e então contrata novo empréstimo para pagar o anterior. É o que chamamos de rolagem de dívida. Não resolve a vida de ninguém. Se uma pessoa é descontrolada não vai conseguir saldar seus compromissos. Todo planejamento financeiro tem que ser bem controlado. E é importante saber que o crédito tem limite, tem prazo para pagar e consequências severas pela inadimplência.

Portanto, tenham muito cuidado com uso de cartão de crédito e empréstimos compulsórios. Dinheiro que é disponibilizado para empréstimo com facilidade provoca grande dificuldade para pagamento.

PLANOS DE SAÚDE E SEGURO DE VIDA

Momentos de constante descontentamento por parte dos aposentados e pensionistas é da correção do PLANO DE SAÚDE e também da renovação do SEGURO DE VIDA. Todo ano é a mesma reflexão: A correção do valor do benefício de aposentadoria é sempre menor que o índice adotado para a correção do PLANO DE SAÚDE e do SEGURO DE VIDA.

E a cada ano, a constatação é inevitável: mais aposentados e pensionistas se desligando do plano de saúde e não renovando o contrato de seguro de vida.

Quanto aos Planos de Saúde, ainda que todas as explicações sejam suficientemente claras para justificar o aumento, atribui-se aos novos tratamentos e à própria evolução dos recursos disponibilizados aos assistidos como os responsáveis pelo aumento desproporcional de valor.

É perfeitamente entendível, mas não cabe, a cada ano, no orçamento de um número grande de assistidos, que passam a migrar para o atendimento do Serviço Único de Saúde – SUS. As operadoras de Plano de Saúde, algumas com fins lucrativos e outras não, têm de qualquer forma seus custos aumentados também pelos novos procedimentos e especialmente pelas demandas crescentes dos usuários em razão do aumento da expectativa de vida. Novos tratamentos, novas expectativas de melhoria da saúde, mas em contrapartida grande aumento do valor dos PLANOS DE SAÚDE.

O SEGURO DE VIDA é um contrato. Paga-se pela cobertura relativa a um evento ou um período. Assim como se faz um seguro de viagem, que naturalmente vale especificamente para aquela viagem, o contrato de seguro de vida vale pelo período contratado, por exemplo por um ano. Renova-se ao longo da vida, mas cada período tem suas cláusulas exclusivas para aquele período contratado e conforme a cobertura contratada. Como o seguro de um veículo, a cada ano renova-se a cobertura em razão de novo contrato. O seguro de vida em grupo tem um agravante: é que o grupo que contrata está ficando com idade avançada e, portanto, mais exposto ao risco. Por esta razão, os valores cobrados para tal seguro estão cada vez mais caros.

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO AAPPU

Para encerrar 2023 como se deve, em meio à alegria, renovação de esperanças, encontros e reencontros de amigos, a AAPPU reservou o dia **4 de novembro** para a confraternização de fim de ano, que ocorrerá no Espaço Treville.

Reservem a data na agenda e no coração: vai valer a pena!

