

UMA MATÉRIA ESPECIAL PARA NÓS, QUE SOMOS TÃO ESPECIAIS

Prof^a. Léa Souza Della Nina

*A Prof^a Léa, 1^a secretária da ASPI-UFF,
durante o Bazar Beneficente de Natal.*



Especiais!!! Por quê? Entre tantas coisas, somos a memória deste país. Quantas coisas fizemos e ainda fazemos. Ao pensar em nós, lembramos inicialmente da família que construímos, dos jovens e não-jovens que educamos, dos grandes amigos que achamos nesse percorrer de vida, no amor que aprendemos a distribuir pelas pessoas, na fé em Deus que vamos entendendo à medida que vivemos, pois não é só tê-la, o mais importante é saber ter. E por aí vamos, ávidos por mais conhecimento, atividades, ajuda ao próximo, etc.... De repente, não mais que de repente, nos deparamos com um quadro de pinceladas estranhas, que nos retrata como se nada valêssemos, como se fôssemos um peso no país, para o qual só trabalhamos para dignificá-lo. Onde estão o valor do trabalho, o respeito ao dever, o idealismo? Já não o vemos mais e fazemos aquela pergunta, que já é um lugar-comum: “e nós, aonde vamos?”. “Será que vamos?”. Pelas atitudes tomadas a nosso respeito, parece até que não querem que a gente vá. Mas, como as árvores que morrem de pé, nós seguiremos nossa jornada altaneiros, olhando para frente, lutando e mostrando àqueles que nos depreciam que ainda somos fortes e que, unidos, poderemos fazer muito pela nossa pátria.

Neste momento em que temos sobre nós o peso de uma punição indevida, é hora de dizer a todos: continuemos de cabeças erguidas, participantes, lutando pelos nossos direitos.

A ASPI-UFF é um exemplo do que pode ser um grupo de profissionais aposentados, que não se entrega à ociosidade ou ao desencanto, que não desanima mesmo num período de crise como o que estamos passando, porque acredita em algo muito maior. Não consideramos que a nossa longa caminhada construindo uma das mais importantes Universidades Brasileiras, tenha sido tempo perdido e que não merecemos os LOUROS DA VITÓRIA, pois olhamos em torno de nós e encontramos aqueles que foram nossos grandes alunos brilhando em todas as áreas.

Se o nosso percurso neste mundo será ainda breve ou longo, não importa, importa sim, e muito, que continuemos com os nossos corações abertos, dispostos a distribuir amor, e que consigamos vislumbrar no horizonte a esperança, que nunca deve ser perdida, de que tudo

será resolvido da melhor maneira possível. Que o nosso povo não perca a dignidade e que possamos dizer, enfim: foi bom, muito bom trabalhar por ele.

Valeu a pena para nossas consciências! Que Deus nos abençoe.



*A Prof^a Léa Souza Della Nina, no nosso estande na Feira de Integração Comunitária realizada no Colégio Salesianos Santa Rosa.

GUIA DE SAÚDE DA TERCEIRA IDADE*

Mariana Timóteo da Costa

Em seu ano internacional, o idoso ganha um programa que retarda os sintomas da velhice.

Mil novecentos e noventa e nove é, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Ano Internacional do Idoso. Os avanços na área da geriatria nunca foram tão grandes. Especialistas em todo o mundo pesquisam superdrogas capazes de combater doenças senis, como diabetes, colesterol elevado, mal de Alzheimer e osteoporose.

Enquanto as fórmulas milagrosas não chegam, médicos insistem na importância da prevenção. Foi lançado no mês passado, nos EUA, o guia **Reverse aging!** (reverta o envelhecimento) – um programa de 26 semanas, vendido em supermercado por menos de três dólares, com dicas para retardar os sintomas da velhice. “O objetivo é mudar completamente o hábito de vida de qualquer pessoa, graças a melhorias que elas vão sentir durante o período”, explica o traumatologista brasileiro Bernardino Santi, especialista em terapia *anti-aging*.

Cuidados como manter uma dieta pobre em gordura e rica em vitaminas e fibras, com ingestão de bastante água mineral, praticar exercícios físicos, não fumar e saber

administrar o estresse são fundamentais. Engana-se quem pensa que precisará, então, tomar uma enorme quantidade de cápsulas de vitaminas. “A maioria dos nutrientes que nos ajudam a não ficar doentes é facilmente encontrada nos alimentos”, diz o guia.

O plano de 26 semanas é fácil de ser seguido (...) basta anotar na tabela tudo o que é ingerido, as atividades que são praticadas, o peso, pressão etc.

Além dos cuidados físicos, aprender a relaxar é muito importante. “O fator emocional contribui muito para o envelhecimento. É ele que vai equilibrar o lado físico na hora das dificuldades”, diz a terapeuta ocupacional Ana Bicudo. Com exercícios específicos, Ana realizou uma proeza: devolveu a alegria de viver à aposentada Conceição Gonçalves, 92 anos, com demência senil, que não conseguia mais falar e nem realizar qualquer movimento com as mãos. “... minha mãe mudou bastante, consegue comer, fazer arranjos de flores, pintar e até fala um pouco (...).”, diz Virgínia, filha de Conceição.

Fonte: Guia Reverse Aging!

PROGRAMA DE 26 SEMANAS

- Peça a alguém para tirar uma foto sua antes de iniciar o programa.
- Estabeleça um plano de nutrição semanal: tire a pele da galinha, coma fibras, tome leite desnatado. Anote o que você come e bebe.
- Planeje por semana os exercícios. Ande três vezes por semana durante 15 minutos. Aumente devagar e progressivamente o tempo e a frequência das caminhadas.
- Defina metas semanais. Ex.: fazer aula de dança, economizar dinheiro, escrever a um amigo.
- Controle o estresse. Tente exercícios de relaxamento, meditação, ioga, um passeio na praia.
- Fortaleça o sistema imunológico. Ele depende de basicamente três coisas: dieta adequada, exercícios e combate ao estresse. Vitaminas, sucos de laranja e caminhada são aconselháveis.
- Veja seu peso só uma vez por semana e anote na tabela. Subir na balança todos os dias desanima qualquer um.
- Tire seu pulso uma vez por semana, em estado relaxado e durante o exercício. Aperte um dos pulsos com dois dedos da mão. Conte o número de vezes que ele bate em 10 segundos e multiplique o valor por seis. Para calcular, subtraia sua idade de 220. As batidas ideais ficam entre 70% e 85% desse valor.
- É bom checar pressão, triglicerídios, colesterol, glóbulos brancos e esforço antes de começar seu programa antienvelhecimento. O procedimento deve ser repetido ao final de três e seis meses de programa.
- Na metade e no fim do programa, não avalie apenas a tabela, mas faça exames e tente perceber como você está se sentindo, o que mudou em sua vida.

Semana número:

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
Nutrição							
Exercício							
Alívio de estresse							
Mente/emoções							
Imunidade							
Notas pessoais							

Atualize e anote seu peso, pulso (relaxado e em exercício), colesterol, triglicerídios e glóbulos brancos no sangue.

* Texto extraído da Seção *Ciência e Saúde*, do Jornal O DIA, 4/1/99.

MANIFESTO À NAÇÃO*

Ordem dos Advogados do Brasil, Conselho Federal

A gravidade do momento vivido pelo país está levando os brasileiros a profunda insegurança, dado atravessarem uma crise sem precedentes em sua história, com a ameaça até mesmo para as instituições político-constitucionais, para o sistema federativo e para a própria independência dos Poderes, além de acarretar assustadoras conseqüências nos índices de desemprego, no aumento da dívida pública interna e externa, na negação de direitos fundamentais, nas expectativas de investimentos produtivos e nos compromissos internacionais, estes que já chegam a nos prostrar ante interesses externos, notadamente do FMI.

Tais dificuldades, como é sabido, originaram-se do desaviso, quando não do puro e simples descaso, do Poder Público, que não atendeu aos reclamos de alerta feitos pelos diversos setores da vida nacional, ainda quando claramente isentos de interesses político-partidários ou ideológicos.

O custo dessa conduta governamental não pode ser debitado ao povo e a seus direitos, impondo-se, inclusive, a apuração do exato quadro econômico-financeiro da União, ainda que mediante competente e rigorosa auditoria nas contas públicas, com a conseqüente divulgação dos resultados, para conhecimento de todos os brasileiros.

De qualquer modo, saídas não de ser encontradas para solução dos nossos problemas, sem que se sacrifique a altivez do Brasil nem se anulem os sonhos e perspectivas de seus filhos e de quantos confiaram nos seus destinos, bem como para que se apurem responsabilidades e se punam eventuais culpados.

Assim, a Ordem dos Advogados do Brasil sente-se no incontornável dever de, em cumprimento a seu papel histórico e institucional, mais uma vez dispor-se à defesa dos princípios democráticos e de justiça social, abrindo-se, em grande fórum, para o debate e a análise de propostas sérias e realizáveis, que possam contribuir para a mudança do panorama atual num ambiente de preservação do Estado de Direito democrático e de garantia do bem-estar dos cidadãos.

Informa, pois, que está organizando largo e profundo seminário sobre a crise em que nos debatemos, com o envolvimento de todos os setores representativos de nosso povo que desejem colaborar, honesta e lealmente, na difícil, mas possível tarefa de reconstrução nacional.

**Publicado no JB de 13/3/99.*

Programação de Abril

- **Dia 8** (quinta-feira) - a partir das 12 horas
Almoço de confraternização, no Restaurante Bambino D'Oro.
- **Dia 15** (quinta-feira) – Teatro: *Uma noite na Lua* (com Marcos Nanini) ou *E aí, comeu?* (Bianca Byington, Marcos Winter e Felipe Camargo. Faça a sua opção. Os teatros ficam no Shopping da Gávea. 21h30min. Saída do Júlio Bogoricin às 16h – preço R\$ 30,00 (teatro e condução).
- **Dia 16** (sexta-feira) – Espaço Cultural da Marinha, com visita à Ilha Fiscal, preço R\$ 10,00 + 3,00 – saída às 12h do Júlio Bogoricin.
- **Dia 20** (terça-feira) – às 15 horas, *Tarde de Convivência*;
- **Dia 23** (sexta-feira) – Bial do Livro, no Riocentro – saída do Júlio Bogoricin às 10h – preço R\$ 12,00.
- **Dia 29** (sexta-feira) – Visita à casa de Petrópolis – Instituto Cultural e ao Palácio de Cristal (remodelado), com possibilidade de ida ao Bingen e a Itaipava – saída do Júlio Bogoricin às 8h – preço R\$ 15,00 (condução)

ASPI/UFF

ABRIL 1999- ANO VII - Nº 2

Publicação do Departamento de Difusão Cultural da Associação dos Professores Inativos da Universidade Federal Fluminense

Jornalista responsável:

Neusa Pinto - Reg. MTPS nº 12.255

Equipe de redação:

Ceres Marques de Moraes e Neusa Pinto

Data de fundação da ASPI-UFF:

14 de julho de 1992

Sede:

Rua São Pedro, 24 sala 801-Centro

CEP 24020-050 - Niterói - RJ

Tel.: 620-8080 ramal 435

Telefax: 622-1675

E-mail: aspiuff@urbi.com.br

Diretoria (biênio 1999/2000)

Presidente:

Aidyl de Carvalho Preis

1º Vice-Presidente:

Joaquim Cardoso Lemos

2º Vice-Presidente:

Írio Molinari

1ª Secretária:

Léa Souza Della Nina

2ª Secretária:

Regina Célia Pereira da Rosa

1º Tesoureiro:

Almir Barbosa

2º Tesoureira:

Maria de Lourdes Caliman

Conselho Deliberativo (membros efetivos):

Acrísio Ramos Scorzelli

Dario de Souza Castello

Emília de Jesus Ferreiro

Isar Trajano da Costa

Luiz César Aguiar Bittencourt Silva

Magaly Lucinda Belchior da Mota

Mário Duarte Monteiro

Rogério Benevento - Presidente

Salvador Alves Pereira

Sheilah Rubino de Oliveira Kellner - 2º Secret.

Teresinha de Jesus Gomes Lankenau - 1ª Secret.

Conselho Fiscal (membros efetivos):

Calixto Nami Kalil (Presidente)

Eduardo Pedreira de Cerqueira

Gláris Wiederhecker Duarte

Maximiano de Carvalho e Silva

Nésio Brasil Alcântara

Departamento ASPI-UFF Saúde:

Magaly Lucinda Belchior da Mota

Departamento de Assuntos Acadêmicos:

Sonia Maria Silva

Departamento de Assuntos Jurídicos:

Darcira Motta Monteiro

Departamento de Difusão Cultural:

Ceres Marques de Moraes

Departamento de Integração Comunitária:

Lúcia Molina Trajano da Costa

Departamento de Lazer e Promoção Social:

Marylena Carvalho

Projeto Gráfico:

Cecília Jucá de Hollanda

Serviços Gráficos:

Edições Muiiraquitã

Notícias

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES INATIVOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Chá-Bingo Beneficente

Como no ano passado, este ano a ASPI estará realizando o seu Chá-bingo beneficente e o já tradicional Bazar. Os amigos podem ir preparando seus maravilhosos trabalhos... Queremos, nesta oportunidade, em nome da Diretora do Dep. de Assuntos Comunitários, Prof.^a Lúcia Molina, e toda a diretoria da ASPI, agradecer a todos os que nos ajudaram, com seu trabalho e doações, contribuindo para o reforço de caixa necessário à aquisição da sede.

ASPI-UFF prepara sua sede própria

Brevemente, após algumas reformas necessárias à adequação do imóvel às nossas atividades e uma 'valente' limpeza no nosso casarão, estaremos mudando de pouso. Nada como a casa da gente, não é? É importante ressaltar que a concretização deste sonho, que nos trouxe muita alegria e nos deixou também alguns compromissos financeiros – que, graças ao Senhor, já conseguimos saldar –, só foi possível realizar porque juntamos as mãos e trabalhamos com muito idealismo e entusiasmo. Este é mais um exemplo de que, com fé e trabalho, podemos alcançar o que, muitas vezes, nos parece inatingível...

Os Debates já começaram

Como noticiado, a Associação já conta com um espaço para debates, o ASPI-UFF Debates. No dia 11 de março houve uma reunião preliminar com os interessados, quando se discutiu a estrutura das sessões, os temas preferidos e os horários de conveniência de cada um. Foi deliberado ainda que a primeira sessão dos debates seria no dia 25 de março às 10h, quando estaria em pauta a questão "A Autonomia das Universidades Federais – O Projeto ANDIFES", que está em tramitação em Brasília.

Procure participar dessa nova atividade. Ela está surgindo a pedido de associados!

Novos associados

E nossa família não pára de crescer: congratulamo-nos pelo ingresso dos professores Leon Rabinovitch, Márcia Claussen Vilela, Suely Reis Pinheiro, Suely Gomes Costa, Lucia Morena Clark Barreto e Terezinha Abud. Sejam muito bem-vindos!

Leitura

Há diversas maneiras de se ler um livro, mas todas são uma celebração da liberdade. Pensando em propiciar a você oportunidade de leitura, debate e lazer, vem aí o clube de leitura da ASPI. Aguarde.

MOSAP

Temos mantido permanente contato com as instituições de classe e recebemos, em março, do Movimento dos Servidores Públicos Aposentados e Pensionistas, ao qual

a ASPI é filiada, um documento com uma série de sugestões para proposituras de ações judiciais contra a cobrança da Previdência e elevação de alíquotas dos servidores inativos, e já trabalhando dentro do espírito das orientações propostas. A íntegra do documento está na ASPI à disposição dos interessados.

O Nosso Departamento de Defesa de Direitos (ex-jurídico)

Mudou-se a denominação do Departamento, mais competências lhe foram acrescentadas, mas não se alterou o propósito de trabalho. É um Departamento à disposição de nossos associados para orientá-los nas questões de seus direitos como professores aposentados e mantê-los informados sobre assuntos de seu interesse. Aberto a sugestões, contribuições e questionamentos para, coletivamente, discutirmos tais problemas e traçarmos metas de ação e atento às notícias e à legislação que se relacionem, de alguma forma, com o Magistério Superior e apo-sentadoria de seus professores.

O assunto em pauta é a contribuição social para a Previdência Social a ser descontada dos inativos, pelo governo, a partir de maio próximo, conforme correspondência enviada a todos os associados.

Estamos buscando formas mais ágeis para nossa comunicação: *Home page*, Internet... Na sede da ASPI estaremos com plantões às 3^{as} e 5^{as} de 9 às 12 horas e, diariamente, um Livro de registro está à disposição dos interessados, com retorno da informação.

Carta dos leitores

Pensando nos Aspianos, estamos sempre buscando formas de melhorar o nosso boletim. O que acham de um espaço para cartas dos leitores? Enviem suas críticas, mandem sugestões! Nada nos gratifica mais do que saber como estamos indo. Afinal, vocês são a única razão da existência do *ASPI-UFF Notícias*.

Departamento de Saúde

Já está em plena atividade, equacionando idéias (que são muitas), estudando possibilidades e representando a Associação no grupo de trabalho do Fórum Municipal dos Idosos que irá fazer a programação comemorativa ao Ano Internacional do Idoso. Você também quer colaborar? Procure-nos e traga suas sugestões que serão bem-vindas.

Aniversariantes de abril

Neste mês, em que comemoramos a Páscoa do Senhor (dia 3) e Tiradentes, o mártir da Independência, queremos enviar nossos votos de felicidade aos queridos mestres: Almir Barbosa, Carlos José Rubini e Luiz Carlos P. de Carvalho (dia 1^o); Francisco José C. Falcon, Luciano H. Bezerra e Rubens R. Ferreira (2); Teresinha de Jesus G. Lankenau (3); Eugênio Duarte Júnior (4); Diva G. Rocco e Donato S. Scharra (7); Márcia M. P. Velloso, Maria Cristina M. dos Santos e Tânia M^a M. Sampaio (9); Kurt Homburger (11); Dilma da C. Santos (12); Sérgio Ubiratan W. Pereira (15); Flórida de A. Mattos e Maria Auxiliadora B. Pereira Rosa (16); Aniceta C. da Silva e Rodolpho Guilherme Pedreira (17); Cléa Alves de F. Fernandes, Israel A. Pedrosa, José Arthur B. Cabral e Ruysday Justino da Cunha (18); Amanda Celeste Pimentel, Antonio Puhl, Jamil Gedeão, Jarbas M. de Mello e Marcos Grimberg (19); José Carlos Saddy (20); Dulce Regina G. de Abreu e Neuza Therezinha de R. Cavalcante (22); Livia M^a Rios, Nilza Santos e Sheilah Rubino de O. Kellner (23); Diva Vasconcellos da Rocha, Jayme A. Carneiro; Nécio B. Alcântara e Thereza Neuma T. Freitas (24); Dulcinéa M. Lima, Erasto de C. Prestes e Valdir Favarin (25); Mário Negreiros dos Anjos (26); Sheila M^a G. C. Carvalho e Vandete A. Lima (27); Maria Luiza Braga (28); Carlos Augusto A. Bittencourt Silva (29); e Sonia Bayão R. Viana (dia 30).

AQUISIÇÃO DA SEDE PRÓPRIA

Em face de a edição ter saído com incorreções no boletim de março, reeditamos o quadro da receita e despesa com nossa sede:

HISTÓRICO	RECEITA	DESPESA
Fundos de investimento	51.775,51	
50% da receita da ASPI-UFF	16.844,88	
Feira de Integração Comunitária	1.316,50	
Bazar de Natal	5.345,20	
Fundo de Reserva	3.300,00	
Compra da casa		75.000,00
Juros de empréstimos		563,93
Custas cartoriais		310,00
Instalação do alarme de segurança		900,00
Gastos com manutenção e serviço		264,50
IPTU/ CEDAE/ CERJ – 98		334,12
IPTU (total)		404,89
Total	78.582,09	77.777,44
SALDO	804,65	