

### Edição 03/2017

www.aaps.org.br

#### PRIMEIRO CONTATO DA AAPS COM O NOVO CEO DA SIEMENS, SR. ANDRÉ CLARK

Como já divulgado amplamente, o Sr. André Clark assume, a partir de 1 de novembro próximo, o cargo de Diretor Presidente da Siemens Ltda, em substituição do Sr. Paulo Stark.

Em 22/09/2017, estive em conjunto com os Srs. Euclides V. Soares, Heitor Vaz e Aloisio Byrro, membros de nosso Conselho Orientativo, uma reunião-almoço a convite do Sr. Stark para apresentar-nos o seu sucessor, Sr. Clark.

Nesse primeiro e importante contato com o Sr. Clark, expusemos o histórico, objetivos e atividades da nossa Associação e demos testemunho da frutífera cooperação desta com a Previ-Siemens e Siemens, atestada pelo próprio Sr. Stark.

O Sr. Clark mostrou-se muito interessado durante toda apresentação, fazendo perguntas relevantes, tecendo comentários positivos para, finalmente, confirmar por parte dele a disposição para dar continuidade em nosso construtivo relacionamento, assegurando também a manutenção dos acordos e formas bem-sucedidas de trabalho conjunto.

Pelo diálogo que tivemos e entusiasmo do Sr. Clark, temos a convicção de que nosso relacionamento será muito promissor.

Saudações

Marcos Cunha

Presidente da AAPS

### Treze Homens e uma Associação A visão e a energia dos fundadores

Em 6 de novembro de 2005 a Siemens completou 100 anos de atividades no Brasil.

Mas cerca de um ano antes, um outro evento foi marcante para os colaboradores da Siemens; treze colegas de diferentes áreas de negócios da empresa detectaram uma série de necessidades e anseios no grupo de aposentados e pensionistas da Previ-Siemens, e se entregaram com toda energia para a criação da AAPS – Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previ-Siemens.

Naquele momento o número de participantes da Previ-Siemens já vinha evoluindo em ritmo acelerado, e o objetivo era preservar a continuidade do relacionamento mantido por tantos anos de empresa. A ideia inicial foi desenvolvida inspirada em exemplos de associações congêneres já existentes de grandes organizações, definindo seus objetivos básicos e criando o seu Estatuto Social conforme a legislação.



Edição 03/2017

www.aaps.org.br



Foto da época, da esquerda para a direita: Antoine Maksud, Martin Crnugelj, Euclides Soares, Gehard Sengberg (já falecido), Carlos H. Flory, Heitor Vaz, Roberto Zink, Hertz Bonorino, Leandro Limp (já falecido), Walter Aring, Ionel Iliescu (já falecido), Verner Dittmer (já falecido). Também faz parte do grupo, mas não aparece na foto o Branko Horn



Imagem do primeiro logo utilizado pela AAPS



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

Treze anos se passaram desde a sua fundação, e hoje a **AAPS** se mantém fiel ao espírito de criação dos seus fundadores, mas ao mesmo tempo vem se atualizando e ampliando suas ações para defender os interesses e direitos coletivos dos participantes, promovendo o relacionamento entre os associados, atividades culturais, convênios importantes com prestadores de serviços, eventos, palestras, canais de comunicação, estimulando a participantes de todos os associados a divulgar suas especialidades artísticas e todo tipo de *hobby*.

### Abaixo foto do Evento da Assinatura da Ata de Fundação da AAPS



Nada mais digno e oportuno nesta ocasião do que rendermos as nossas homenagens aos inspirados criadores da **AAPS**, que até hoje continuam participando ativamente do seu quadro diretivo.

Finalmente, cabe lembrar também daqueles saudosos fundadores da nossa associação que já nos deixaram: Gehard Sengberg, Leandro Limp, Ionel Iliescu e Verner Dittmer.



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

### Alimentação e Saúde

Inúmeras têm sido as sugestões que recebemos dos nossos associados com dicas de alimentação, dietas funcionais, benefícios de certos alimentos, e até os perigos de consumir alguns alimentos. A maioria das matérias tem origem na internet, e nem sempre conta o devido suporte de profissionais credenciados.

Sabemos da importância do assunto que sempre desperta grande interesse, mas não poderíamos divulgar qualquer matéria sem antes consultar a Dra. Cristina Nader, Gerente Corporativo de Medicina da Siemens que sempre tem abordado temas sobre a qualidade de vida nas palestras anuais da **AAPS**.



Da fonte especializada indicada por ela, a ABRAN – Associação Brasileira de Nutrologia, selecionamos dois temas que se harmonizam tanto quanto Romeu e Julieta: Queijo e Vinho.

#### VINHO TINTO FAZ BEM? SAIBA O QUE DIZ A CIÊNCIA



Faz alguns anos que o vinho tinto passou a ser apontado pela ciência como um protetor em potencial para a saúde de uma forma geral. Ao mesmo tempo, cresce o número de estudos científicos sugerindo que o álcool, mesmo que consumido em pequenas quantidades, pode fazer mal e está associado a uma série de doenças. A grande questão é: seria o vinho uma exceção? As informações são do programa *Trust me l'm a Doctor* ("Confie em mim, sou médico"), da rede britânica *BBC*.

Acredita-se que os polifenóis do vinho tinto (o resveratrol, em particular) podem ter benefícios singulares de proteção a ataques cardíacos, por exemplo. O álcool ajuda a evitar danos às artérias e inibe a formação de coágulos. Já o resveratrol, encontrado na casca da uva vermelha, tem ação vasodilatadora e aumenta o HDL, o colesterol bom, e diminui o LDL, o ruim.



### Edição 03/2017

www.aaps.org.br

Os benefícios do vinho para a saúde seriam em quantidades moderadas, é claro. Recomenda-se no máximo duas taças diárias para os homens e uma para as mulheres, pela diferença do organismo de cada um para a absorção do álcool. O consumo regular foi relacionado com longevidade e redução do endurecimento arterial.

Já se mostrou também que o resveratrol evita o desenvolvimento de tumores, protege os neurônios, é um forte antioxidante, ajuda a combater vírus e é um potente anti-inflamatório. A ciência tenta inclusive isolar o resveratrol para que ele seja usado na prevenção de doenças.

Soma-se a isso o fato de que a bebida é considerada um ingrediente indispensável da dieta mediterrânea, caracterizada por um cardápio saudável, repleto de alimentos frescos e naturais como azeite, frutas, legumes, cereais, leite e queijo.

Apesar dos possíveis benefícios, o *Cancer Research* UK, o centro britânico de pesquisas para o câncer, alerta que é um erro tomar vinho tinto apenas por achar que isso fará bem à saúde.

### POR QUE COMER (MUITO) QUEIJO NÃO AFETA O COLESTEROL RUIM



O queijo pode não ser tão ruim para os níveis de gordura no organismo muitos imaginam.

De acordo com estudo do Food for Health Ireland, da University College Dublin (UCD), na Irlanda, pessoas que incluem grandes porções de queijo na dieta são mais magras do que as outras. Além disso, o consumo maior do alimento não foi associado ao aumento nos níveis de colesterol. Na verdade, os participantes que preferiam produtos lácteos com baixo teor de gordura tendiam a níveis mais altos de lipoproteína de baixa densidade (LDL), o colesterol considerado ruim.



### Edição 03/2017

www.aaps.org.br

O estudo veio para fortalecer outras pesquisas que já sugeriam que a gordura presente no queijo não aumenta o colesterol ruim devido ao conjunto singular de ingredientes que ele contém. A gordura saturada pode aumentar o colesterol LDL, mas também o HDL, o colesterol considerado bom, de acordo com outra série de evidências.

Os cientistas estudaram o impacto de uma dieta rica em laticínios, ou seja, que incluíam alimentos como leite, queijo, iogurte, manteiga e requeijão, em 1.500 pessoas com faixa etária entre 18 e 90 anos. Eles descobriram que aqueles que consumiam diariamente grandes quantidades desses produtos apresentavam um IMC mais baixo, menores porcentagens de gordura, menor circunferência de cintura e menor pressão arterial.

Uma das explicações possíveis para o efeito benéfico do queijo é que as gorduras concentradas nesse alimento, como o ácido linoleico conjugado e o ácido vacênico e o oleico, têm efeito cardioprotetor — elas bloqueiam parte da formação de colesterol e triglicérides no fígado.

#### Colesterol ruim

Os resultados são polêmicos. Eles vão contra as atuais recomendações de saúde, que defendem a redução de gorduras saturadas — presentes no queijo — para manter os níveis de colesterol saudáveis. O colesterol é transportado no sangue ligado a lipoproteínas de baixa ou alta densidade. Quando há muita lipoproteína de baixa densidade (LDL) no sangue, ela adere às paredes das artérias e bloqueia o fluxo sanguíneo. Quanto maiores esses níveis, maiores os riscos de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral (AVC).

#### A importância da atividade física

No entanto, para Daniel Magnoni, nutrólogo do Hospital do Coração, em São Paulo, essa questão vai muito além da alimentação. "Somente 20% do colesterol advém da alimentação, 80% é função hepática." A prática de atividades físicas e outros fatores, como a ingestão de frutas e verduras, são peças essenciais para manter a produção de colesterol sob controle. "O colesterol ruim é a chave, enquanto o receptor do fígado é a fechadura.

A gordura saturada ocupa essa fechadura, aumentando os riscos", explica o médico.

Fonte: ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia, visite o site http://abran.org.br



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

## Três coisas que gerentes de bancos costumam dizer, e que não são verdade

Você ganhou um dinheiro inesperado, ou então trabalhou durante muito tempo, sempre acumulando seu dinheiro, e agora conta com uma boa quantia separada sem destino certo e que deseja investir. Logo, você pensa que o banco será o melhor lugar para investir esse dinheiro. No entanto, nem sempre isso é o que acontece, uma vez que os interesses do seu gerente não serão, necessariamente, os mesmos que você tem como investidor.



Aderson Gegler, assessor de investimentos da Moinhos Investimentos, diz quais são as mentiras mais comuns que você ouve do seu gerente no banco.

1 – Insistir que título de capitalização é um investimento

"Não é. Título de capitalização é jogo. O que o banco vende é uma expectativa de que o cliente possa ganhar um capital significativo frente ao que ele investiu. Na verdade, o banco faz o dinheiro do cliente ficar 'preso' por vários anos e devolve uma rentabilidade pífia, na maioria das vezes menor até do que a caderneta de poupança", afirma o assessor de investimentos.

2 – Fazer você pensar que o único investimento seguro é a poupança

"Na verdade a poupança possui a mesma garantia que outros investimentos, como CDB (Certificado de Depósito Bancário) ou LCI (Letra de Crédito Imobiliário), que têm exatamente a mesma segurança. Todos eles são garantidos pelo FGC (Fundo Garantidor de Crédito) até o valor de R\$ 250 mil por investidor por instituição financeira", diz Gegler.

3 – Fazer você achar que existe um único investimento para tudo

"Nenhuma carteira de investimentos está completa com apenas um produto. É necessário que se faça uma diversificação inteligente, em títulos e fundos de diferentes categorias, sempre respeitando o perfil de investidor do cliente. Muitas vezes o gerente precisa bater uma meta e acaba ligando para seus clientes para empurrar um ou outro desses produtos, sem nenhum compromisso com o resultado (ou a falta dele) que isso vai gerar para a carteira final do investidor.

Fonte: UOL

**Nota do Redator**: O artigo acima baseia-se na matéria da UOL - uma situação cotidiana dos correntistas de bancos frente aos gerentes de bancos, muitas vezes desejando oferecer serviços aos clientes, que precisam ser conhecidos antes da aquisição. Não se trata de dica de investimento ou manifestação contra qualquer banco. Conheça bem os produtos bancários antes de adquiri-los, avalie alternativas, mas o importante é falar antes com um consultor financeiro, sobre suas expectativas de retorno, prazo de investimento, e exposição a riscos.



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

## A USP disponibilizou 19 cursos gratuitos para fazer online para toda a família

Com a facilidade da Internet e a queda de preços dos dispositivos móveis (PCs, tablets, smartphones), o Ensino à Distância assumiu uma forte posição não apenas como um componente acessório à educação presencial tradicional, como também viabilizou a criação de inúmeras alternativas de cursos totalmente virtuais.

A boa notícia é que várias instituições têm criado cursos on-line gratuitos, muitas vezes com conteúdo não acadêmicos, ou seja, são destinados aos indivíduos comuns, de qualquer idade, que buscam apenas informação, conhecimento, cultura, etc., sem o formato ou rigor de uma universidade, sem sair de casa, em todo Brasil, e com o seu ritmo de aprendizado.

Já divulgamos em nossa Newsletter o exemplo da FVG; veja agora alguns cursos grátis disponíveis na renomada Universidade de São Paulo - USP.



A Universidade de São Paulo (USP) tem disponível um total de 19 (\*) cursos totalmente gratuitos em sua plataforma de ensino online. Para quem quer impulsionar a carreira e acrescentar mais conhecimentos ao currículo, há oportunidades para diversas áreas.

Todos os cursos são completos e gratuitos. No entanto, para os interessados em obter a certificação é necessário optar, na hora da inscrição, pelo 'Curso completo com certificação' e realizar o pagamento de uma taxa no valor de R\$ 49 reais.

Para receber o certificado de conclusão, ao final do curso, também é preciso acertar pelo menos 75% da prova final. Neste caso, são concedidas duas chances para obter a nota mínima.

#### Confira abaixo a seleção de cursos, e faça sua inscrição:

- 1. Física Básica
- 2. Gestão de Projetos
- 3. Engenharia Econômica
- 4. Princípios de Sustentabilidade e Tecnologias Portadoras de Inovação
- 5. Gestão do Desenvolvimento de Produtos e Serviços
- 6. Liderança, Gestão de Pessoas e do Conhecimento para Inovação
- 7. Gestão da Inovação
- 8. Medicina do Sono
- 9. Eletromagnetismo
- 10. Probabilidade & Estatística
- 11. Produção mais Limpa (P+L) e Ecologia Industrial
- 12. Instrumentos de Política e Sistemas de Gestão Ambiental



### Edição 03/2017

www.aaps.org.br

- 13. Fundamentos de Administração
- 14. Desenvolvimento de Produtos e Serviços Sustentáveis
- 15. Finanças Pessoais e Investimentos em Ações
- 16. Gestão de Pessoas
- 17. Metodologia Científica
- 18. Sustentabilidade Empresarial
- 19. Responsabilidade Social

Confira no <a href="http://veduca.org/courses?query">http://veduca.org/courses?query</a> todas as informações sobre os cursos, conteúdos e forma de inscrição. Todos os cursos são online e grátis.

(\*) Constatamos que a grade de cursos online é bastante dinâmica - pode ser atualizada sem aviso prévio (inclusive durante a edição deste artigo), ou seja, é possível que algum curso listado acima seja excluído, assim como novos cursos sejam incluídos no portal.



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

#### Arte de Modelismo Naval

Temos a satisfação de divulgar nesta edição a paixão que o nosso associado **Nelson Geraldo Tartari** desenvolveu pelo modelismo naval estático.

Modelismo naval é a construção de modelos reduzidos e em escala de veleiros, transatlânticos, barcos e navios (civis e militares). Trata-se de um *hobby* onde os praticantes reproduzem réplicas de embarcações, sejam elas históricas ou modernas.

São modelos elaborados para serem navegáveis ou estáticos (mostrados em vitrines).

A prática é tão antiga quanto a história humana.

Existem réplicas feitas há mais de 4000 anos. Há séculos, muitas vezes uma réplica tinha o objetivo de demonstrar para um cliente como ficaria a embarcação encomendada ao armador.



O Nelson iniciou sua carreira na fábrica da AEG em Jundiaí em 1959. Em julho de 1967 começou na Siemens Fábrica Lapa como desenhista projetista na área de transformadores, com estágios e desenvolvimentos juntamente com a Alemanha.

Após trezes anos de atividades foi transferido para a fábrica da TUSA em Jundiaí onde trabalhou sempre em projetos de transformadores de extra alta tensão, gerente de projetos, etc., até a sua aposentadoria.

Posteriormente ele continuou a prestar serviços como terceiro com atividades voltadas a transformadores, seu principal objetivo profissional.

Atualmente desfruta de sua aposentadoria, e dedica o seu tempo livre para continuar com seu *hobby* de Modelismo Naval.

Com sua paixão declarada pela arte do modelismo naval, criou seu próprio site, com o intuito de divulgar o seu *hobby* (<a href="http://www.veleiroshistoricos.com">http://www.veleiroshistoricos.com</a>).

No site ele divulga nas diversas páginas praticamente tudo o que desenvolveu durante todos os anos de atividades voltadas para esta arte, sendo que apresentação segue uma ordem cronológica do desenvolvimento dos trabalhos.

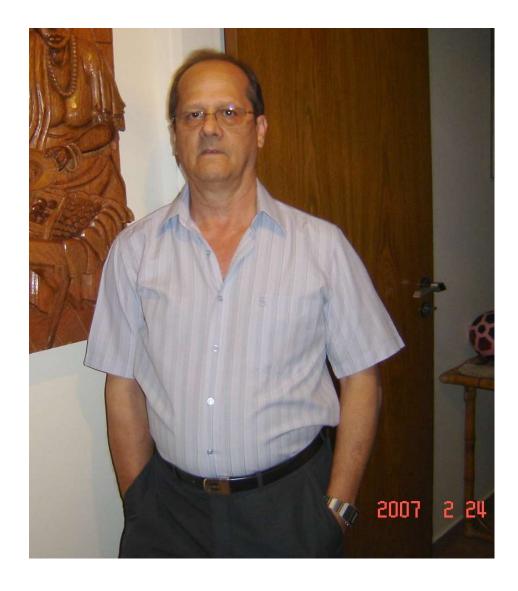


**Edição 03/2017** 

www.aaps.org.br

Vale uma visita ao site sobre Modelismo Naval do Nelson Geraldo Tartari para conhecer essa arte apaixonante:

http://www.veleiroshistoricos.com





**Edição 03/2017** 

www.aaps.org.br

#### **ALGUNS EVENTOS PROMOVIDOS PELA AAPS**

Assembleias Geral Ordinária e Extraordinária em 24/08/17







**Edição 03/2017** 

www.aaps.org.br

#### Assembleias Geral Ordinária e Extraordinária 24/08/17







**Edição 03/2017** 

www.aaps.org.br

VAI QUEM QUER (o famoso VQQ) Curitiba de Junho, Julho, Agosto/17











**Edição 03/2017** 

www.aaps.org.br

Eventos realizados na Regional Curitiba: Caminho de Santiago de Compostela por Albano Bohnen e Palestra Financeira pelo Itaú em 31.08.17 08











Edição 03/2017

www.aaps.org.br

#### Assembleias Geral Ordinária e Extraordinária em 24/08/17 - Regional Curitiba

Com satisfação registramos um fato marcante na realização dos nossos eventos. Pela primeira vez conseguimos transmitir um evento via internet para uma das nossas regionais. Isto só foi possível graças ao intenso trabalho de equipe e valorização do evento pelos colegas da Regional Curitiba, podendo acompanhar e votar na aprovação do novo Estatuto Social da **AAPS**.



Foto durante a apresentação: Norberto Müller, Sérgio Bruel, Gilberto Neves, Edgard May e Walter Stock

Participe! Para contribuir de alguma forma para o conteúdo desta <u>NEWSLETTER</u>, entre em contato conosco pelo e-mail <u>aaps@aaps.org.br</u>, ou através do nosso site <u>www.aaps.org.br</u>, FALE CONOSCO, ou ligando para a AAPS no telefone (11) 3969-2665. Nossa assistente Suely terá o máximo prazer de lhes atender e repassar as informações ao comitê gestor.



Edição 03/2017

www.aaps.org.br

### Especialidades Artísticas

Você que tem um hobby, sabe pintar, cantar, fazer artesanato, ou gosta de fotografar entre em contato conosco. Mande algumas fotos e nos conte sobre suas habilidades que faremos uma publicação.



