



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

EDITORIAL

USUFRUINDO DOS CONVÊNIOS AAPS

Caros(as) Associados(as),



Um dos questionamentos recorrentes ao convidarmos colegas ex-Siemens para se associar à AAPS é: **“Quais são os benefícios de se associar?”**

Além de sermos a única entidade que congrega antigos colaboradores de todas as empresas do Grupo Siemens que patrocinam a Previ-Siemens,

participamos ativamente do Conselho zelando assim pelo patrimônio pessoal que todos(as) nós construímos.

Mas nossa atuação como associação sempre foi e continua indo muito além de defender os interesses comuns de nossos(as) Associados(as) no Conselho da Previ-Siemens: também buscamos de forma seletiva Convênios viáveis que sejam adequados ao nosso público.

E nesta busca, o foco das Diretorias Executivas AAPS anteriores e da atual sempre foi a qualidade dos parceiros conveniados.

Destacamos os 3 Convênios de amplitude nacional que geram benefícios à maioria dos(as) Associados(as) AAPS e suas famílias:

- **Odontológico:** ODONTOPREV;
- **Audiológico:** AUDIUM, extensível a todos os parentes de 1º grau;
- **Aluguel de Carros:** LOCALIZA.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

Também estamos atentos a normas e leis que possam agregar valor aos(as) Associados(as), como por exemplo, o contato com escritório especializado para avaliação da aposentadoria do INSS, devido a possibilidade de “Revisão da Vida Toda” aprovada pelo STF.

Para facilitar o acesso às informações sobre nossos Convênios e respectivos contatos, recentemente introduzimos um atalho no lado direito inferior da página principal de nosso site www.aaps.org.br, um “pop-up” na cor azul celeste: basta clicar em cima deste “pop-up” para ir diretamente à página de Convênios, que também foi atualizada.

Ao dar destaque aos Convênios AAPS neste Editorial – chamando a atenção deste real benefício, temos a expectativa de incentivá-los(as) a fazer maior uso dos mesmos, destacando que eles valem também para os familiares dos(as) Associados(as).

E não deixem de manter contato com seu/sua Diretor(a) Regional, para, em qualquer momento, indicar outros Convênios de interesse nacional ou local que possam ser incorporados à lista de Convênios AAPS.

Desejamos uma boa leitura a todos(as) e até a próxima!

Ass.

Diretoria Executiva AAPS.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

MUNDO SIEMENS: Relatório Anual 2022



Para manter nossos(as) Associados(as) atualizados(as) a respeito das atividades da Siemens no Brasil, temos divulgado todos os anos o Relatório Anual no trimestre seguinte à divulgação oficial.

Por se tratar de um Relatório Anual, o mesmo é um arquivo bastante grande.

Assim sendo, disponibilizamos o link abaixo: é necessário baixar o arquivo em seu computador ou celular/smartphone para a leitura no mesmo, dentro de sua conveniência.

Link para acessar o Relatório Anual Siemens no Brasil 2022: Pressione a tecla Ctrl e [clique aqui](#).

O documento está bastante rico em informações das atividades da Siemens no Brasil e com uma diagramação bastante atraente : não deixem de ler e se atualizar!

Fonte/Colaboração: site da Siemens Brasil.

GASTRONOMIA&CIA: Conversando sobre cervejas



A origem da cerveja remonta ao período de 10.000 a.C.

Em 2018 foi publicado um estudo no Journal of Archaeological Science que afirma que a produção de cerveja já acontecia no Oriente Médio por volta de 10.700 a.C., em Haifa/Israel.

O Código de Hamurabi é a mais antiga lei que regulamenta a produção e venda de cerveja, datada de 1760 a.C. Um dos artigos desse Código previa o afogamento do cervejeiro em sua própria bebida, caso ela fosse intragável.

A Lei da Pureza Alemã – Reinheitsgebot, promulgada em 1516 pelo duque Guilherme IV da Baviera, instituiu que a cerveja deveria ser fabricada apenas com os seguintes ingredientes: água, malte e lúpulo. A levedura não era conhecida à época. É a lei alimentar mais antiga ainda em uso. Em 1906 passa a valer para toda Alemanha e a levedura é incluída no texto da lei.

No Brasil, o decreto 6871/2009, art. 36, define que cerveja é a bebida obtida pela fermentação alcoólica do mosto cervejeiro oriundo do malte de cevada e água potável, por ação da levedura, com adição de lúpulo

A Brewers Association dos EUA define a cerveja artesanal como pequena produção (menos de 6 milhões de barris por ano); independente (menos de 25% da cervejaria é de propriedade ou controlada por um membro do setor alcóolico que não seja já cervejeiro) e tradicional (fazer a cerveja usando apenas malte ou adjuntos que acrescentem sabor).

O chope é a cerveja que não passou pelo processo de pasteurização. Trata-se de uma distinção brasileira. A palavra chope vem do alemão Schoppen que nada mais é do que uma unidade de medida (500 ml), como é o pint na Inglaterra (473 ml).

Falando um pouquinho sobre os ingredientes da cerveja: a água constitui aproximadamente 90% da composição da cerveja. É muito importante na qualidade final da cerveja.

No passado, a qualidade da água de algumas regiões era fundamental para a produção de uma boa cerveja.

Para cada litro de cerveja produzido é necessário em média 10 litros de água.

O malte - grão (cevada, trigo, sorgo, milho, etc) é a fonte de amido da cerveja. Durante o processo de fabricação o amido é convertido em açúcar, que durante a fermentação serão convertidos em álcool, CO2 e outros subprodutos da fermentação.



Segundo John Mallet (A Practical Guide from Field to Brewhouse) “o malte é a alma da cerveja, pois fornece vários atributos chave que definem a bebida como a conhecemos, incluindo cor, sabor, corpo e através da fermentação, o álcool”.

O lúpulo é o “tempero” da cerveja, tem a função de equilibrar o dulçor do malte através da isomerização do seu alfa-ácido, que traz o amargor para a bebida. Também traz sabor e aroma de acordo com o tipo utilizado e com o estilo que está sendo produzido.

O balanço entre o malte e lúpulo é feito pelo mestre cervejeiro, que pode assim criar receitas únicas, utilizando diversas variedades de lúpulo.

A levedura cervejeira é um tipo de fungo que foi descoberto por volta de 1860 por Luis Pasteur usado para a fermentação. Os dois tipos principais de levedura: Ale x Lager. O tipo de levedura irá definir as famílias das cervejas:



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

Famílias: ▶

▶ LAGERS:

- ▶ Pilsen
- ▶ American Lager
- ▶ Bock
- ▶ Schwarzbier
- ▶ Doppelbock
- ▶ Rauchbier

▶ ALES:

- ▶ Blond Ale
- ▶ American Pale Ale (APA)
- ▶ India Pale Ale (IPA)
- ▶ Weizenbier
- ▶ Witbier
- ▶ Porter
- ▶ Stout
- ▶ Quadrupel

▶ SOUR:

- ▶ Lambic
- ▶ Fruit Lambic
- ▶ Gueuze: blend de lambics
- ▶ Gose
- ▶ Flandres Red Ale
- ▶ Berliner Weisse
- ▶ Catharina Sour: primeiro estilo brasileiro cadastrado no guia BJCP.

Uma escola cervejeira pode ser definida pelo conjunto de estilos e técnicas de produção de cerveja, levando em consideração fatores como matérias primas, tecnologias e legislações locais.

Atualmente temos 4 escolas cervejeiras consolidadas no mundo:

- **Escola Alemã / Germânica:** Alemanha, República Tcheca, Áustria, Eslováquia e Polônia. Considerada a mais tradicional entre as escolas cervejeiras. Predominância de estilos da família das Lagers, cervejas de baixa fermentação. Costuma ter caráter mais maltado, lúpulos florais e amargor relativamente acentuado, leveduras neutras – exceto para cervejas de trigo. Os tipos de cervejas que representam esta escola são: Pilsen, Weizen (trigo), Munich Helles, Bock, Doppelbock, Vienna, Kolsch, Altbier e Rauchbier.
- **Escola Belga / Franco-Belga:** Bélgica, Holanda e norte da França. O grande fator que impulsionou a escola cervejeira belga foi a instituição do catolicismo. Nos mosteiros católicos implantados na região após a queda do Império Romano os monges produziam cervejas como fonte de alimentação. Ao primar pela multiplicidade de estilos e insumos, a escola franco-belga oferece uma miríade de sabores complexos. Cervejas aromáticas, alto teor alcoólico, maturação em barris, destaque para as leveduras e receitas aperfeiçoadas ao longo de séculos nas abadias são algumas das principais características dessa escola cervejeira. Os tipos de cervejas que representam esta escola são: Witbier, Blond Ale, Dubbel, Tripel, Belgian Strong Dark Ale, Saison, Flanders, Lambic e Gueuze.



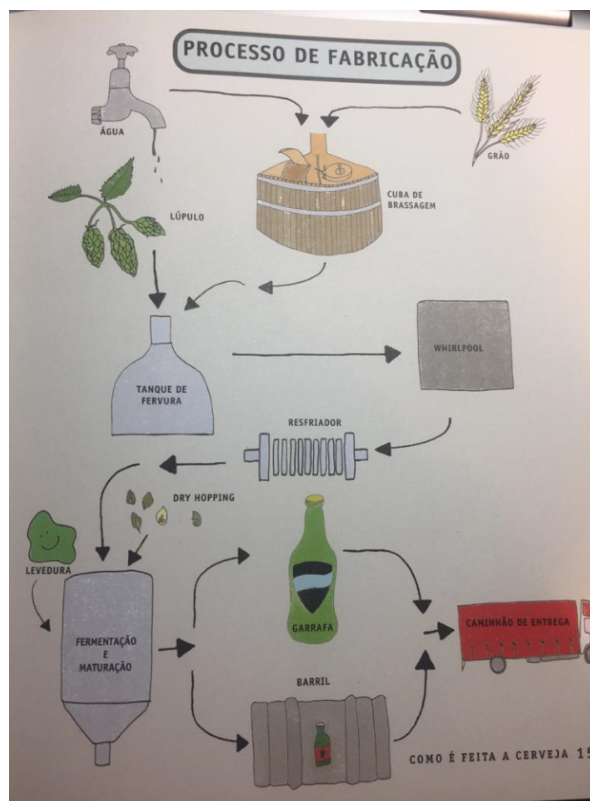
Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

- **Escola Britânica:** Inglaterra, Escócia, República da Irlanda e Irlanda do Norte. Mantém tradições que remontam ao povo celta, passando pelas esposas cervejeiras, a Revolução Industrial e a Campaign for Real Ales. As típicas cervejas da escola britânicas são as Ales, ou seja, cervejas de alta fermentação com amargor perceptível.
- Outro aspecto importante é o modo de consumo dos britânicos, já que a tradição dos pubs faz com que a maior parte da cerveja seja consumida diretamente do barril (como chope), e não engarrafada. São mais de 60 mil pubs espalhados pelo Reino Unido, sendo 53 mil só na Inglaterra. Os tipos de cervejas que representam esta escola são: Bitters, English Pale Ale, English IPA, Porter, Stout, Brown Ale, Barley Wine, Scottish Ale.
- **Escola Americana:** EUA - Mais jovem entre as quatro escolas cervejeiras é conhecida pelo renascimento da cultura da cerveja artesanal. A partir de 1978, com a revogação da lei que proibia a fabricação de cerveja caseira nos EUA, começaram a surgir cervejarias artesanais pioneiras na fabricação de cervejas diferentes das standardizadas de então. A chamada revolução artesanal impulsionou o crescimento do mercado nos Estados Unidos, influenciou o fortalecimento da cultura cervejeira em outros países e definiu a importância da escola cervejeira americana no mundo. Uma forte característica da escola cervejeira americana é a utilização de insumos locais. O país é o segundo maior produtor de lúpulo, atrás apenas da Alemanha. As variedades cultivadas nos EUA possuem um perfil cítrico, frutado e floral e um aroma que lembra o de pinho que conferem intensos aromas e sabores para as cervejas. Os tipos de cervejas mais comuns que representam esta escola são: American Barley Wine, American Stout, American India Pale Ale, American Pale Ale, American Strong Ale e American Lager.

De onde vem a sensação amarga da cerveja?



Vem de diversos componentes que estão no lúpulo, chamados de iso-alfa-ácidos. O lúpulo tem a capacidade de realçar a secura e o amargor, e essas características podem ser medidas pelas quantidades dessas substâncias.

O amargor é item fundamental na personalidade da cerveja. A intensidade do amargor da cerveja é medida em IBU (International Bitterness Units). Quanto maior a IBU, mais amarga é a cerveja.

Esta é uma informação que sempre está no rótulo da cerveja assim como o teor alcoólico. Cervejas que contêm um nível

de IBU baixo, geralmente estão entre a escala de 10 a 40 como os estilos: Lager, Blond Ale, Pilsen e tem como característica um agradável realce do lúpulo em seu paladar.

Já as cervejas com uma escala de IBU 40 para cima, tem um amargor bem mais presente e marcante no paladar, assim como as Pale Ale, IPA, Red Ale, Stout.

Agora é escolher uma escola/tipo de cerveja e começar sua degustação. Saúde!

Fonte/Colaboração: Cláudia Cimorelli/Correspondente Newsletter AAPS - Curitiba

3ª IDADE: A incrível capacidade do cérebro depois dos 60 anos



O diretor da George Washington School of Medicine and Health Sciences (Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde da Universidade de Washington) fez um pronunciamento importantíssimo para nós, jovens com mais de 60 anos: ele anunciou que o cérebro de uma pessoa idosa é muito mais prático do que se acreditava até agora.

Faz tempo que não me animava tanto com uma notícia. Principalmente porque veio de uma universidade que está situada entre as líderes mundiais em educação e pesquisa.

Vamos detalhar a boa nova: por volta dos 60 anos de idade, a interação dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro torna-se harmoniosa, o que expande nossas possibilidades criativas. Assim podemos entender por que encontramos muitas personalidades que começam a exercer atividades criativas por volta desta idade. Além disso, ao atingir esta faixa etária, as pessoas conseguem usar os dois hemisférios ao mesmo tempo, o que permite a resolução de problemas muito mais complexos.

Não temos como contestar que, com a idade, nosso cérebro perde a rapidez que tinha na juventude, porém há uma vantagem enorme: ele ganha em flexibilidade e nos oferece maior probabilidade de tomarmos decisões certas e de estarmos menos expostos a emoções negativas.

Você sabia que entramos no pico da atividade intelectual humana mais ou menos aos 70 anos? É quando nosso cérebro começa a funcionar com força total. A explicação científica vem de uma substância chamada mielina, cuja quantidade aumenta em nosso cérebro com o tempo, e facilita a passagem rápida de sinais entre os neurônios, aumentando em 300% as habilidades intelectuais.

A Universidade de Montreal (Canadá) possui um Instituto de Geriatria, que também vem desenvolvendo pesquisas sobre o assunto. Um dos principais pesquisadores, o professor Monchi Oury, acredita que o cérebro das pessoas idosas é bem inteligente: “escolhe” o caminho que consome menos energia, elimina o que considera desnecessário e somente mantém as opções corretas para solucionar problemas que se apresentem. Isso foi provado por um estudo do qual participaram pessoas de diferentes faixas etárias e cujo resultado mostrou que os jovens ficavam confusos ao serem confrontados pelos testes, enquanto os maiores de 60 anos apresentavam as soluções corretas.



Algumas características do cérebro com idade entre 60 e 80 anos comprovam estes dados. Ah... ele é realmente rosado !

- Os neurônios não morrem, como parece ser um consenso geral. O que acontece é que as conexões entre eles acabam desaparecendo naquelas pessoas que não se envolvem em trabalhos mentais nesta faixa etária.
- A distração e o esquecimento acontecem por causa do excesso de informações. Mais um motivo para não nos concentrarmos em ninharias desnecessárias e praticarmos o que podemos chamar de desapego mental.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

- A partir dos 60 anos as pessoas conseguem tomar decisões muito mais coerentes, pois não utilizam somente um ou outro hemisfério do cérebro: conseguem utilizar ambos ao mesmo tempo.
- Podemos concluir que os chamados idosos que levam um estilo de vida saudável, se movem, praticam atividades físicas viáveis e mantêm plena atividade mental, NÃO têm suas habilidades intelectuais diminuídas com a idade. Ao contrário, elas até CRESCEM, podendo atingir um pico entre os 80 e 90 anos.

Minha decisão pessoal, e que recomendo a todos é: **não tenham medo da velhice!**

Esforcem-se para se desenvolverem intelectualmente.

Aprendam novos trabalhos manuais, façam música, aprendam a tocar instrumentos musicais, pintem quadros!

Dancem ! Interessem-se pela vida, encontrem-se e se comuniquem com amigos, façam planos para o futuro, viagem da melhor maneira que puderem.

Não deixem de ir a lojas, cafés, shows.

Não se calem sozinhos: isso é destrutivo para qualquer pessoa, independente da idade.

Vivam de acordo com o pensamento: todas as coisas boas ainda estão à minha frente!

Fonte/Colaboração: Cris Arcangeli para a coluna [Empreender Liberta](#)
(Publicado em 10 de fevereiro de 2022) /New England Journal of Medicine.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

BOAS NOTÍCIAS: Voluntariado – um exemplo do Brasil que dá certo

O Brasil conta com aproximadamente 57 milhões de voluntários ativos em diversas organizações sociais!



Na edição de Dez/22 do Newsletter da AAPS já tocamos no assunto do grande crescimento apresentado nos mais diversos segmentos destas organizações educacionais e até as instituições que atuam em causas emergenciais humanitárias, e as que coordenam campanhas de distribuição de alimentos, resgatam animais, contribuem para mobilizações ligadas à saúde, compartilham seus conhecimentos.

Os voluntários doam seu tempo, energia e talento em prol de causas em que acreditam. São essenciais para que organizações da sociedade civil atinjam suas missões e, durante a pandemia, fizeram a diferença e impactaram positivamente a vida de milhares de pessoas.



Em sua terceira edição, os achados da última pesquisa apontam resultados positivos: **56% da população adulta diz fazer ou já ter feito alguma atividade voluntária na vida.**

Em 2011, esse número representava 25% da população e, em 2001, apenas 18%. Chama atenção também o número de voluntários ativos no momento da pesquisa. São 34% dos entrevistados, o que **representa cerca de 57 milhões de brasileiros comprometidos com atividades voluntárias.**



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

A população acima dos 60 anos no Rio de Janeiro acompanha estas atitudes na proporção direta das necessidades do estado e do município, ou seja, no acúmulo de áreas de favelas, bairros da periferia e quantidade de ONGs criadas nos últimos anos com esta finalidade!

Se a quantidade média de dedicação por pessoa era de 5 horas mensais em 2011, a pesquisa de 2021 aponta a média de **18 horas mensais**.

Destacou-se também o aumento da atenção dada a alguns públicos beneficiados pela atividade voluntária. Tiveram forte crescimento em 2021-22 **famílias e comunidades, e pessoas em situação de rua**. Além disso, a pesquisa mostra a valorização da **causa animal**, e de **pessoas com deficiência**.

Solidariedade ainda é a palavra que melhor descreve a atitude do voluntariado, a pesquisa também mostra que além de doar tempo, os voluntários têm o hábito de contribuir de outras formas: 95% também doam bens, como alimentos, roupas ou brinquedos, e 50% declaram também doar dinheiro para causas e organizações. Programas de voluntariado empresarial, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), compreendem os alicerces da Agenda 2030 para combater a pobreza, melhorar a educação, promover práticas ambientalmente sustentáveis, entre outras!

"A formalização do vínculo é importante para as organizações e para os voluntários"

O que é na verdade o "Trabalho voluntário"?

Entenda a essência do trabalho voluntário: ajudar o próximo e contribuir para a melhoria da sociedade sem esperar nada em troca. Basicamente, o trabalho voluntário não possui remuneração. Tem como objetivo ajudar as pessoas em suas necessidades, geralmente desamparadas pelo poder público. Ser um voluntário é uma experiência única, que te permite expandir seus horizontes e



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

explorar algo novo diariamente. Atividades como essa te tiram da zona de conforto, mudando a sua rotina, te permitindo aprender coisas novas e realizar ações que você nem ao menos sabia que poderia praticar.

O que é mais importante em um trabalho voluntário?

Empatia. Essa é uma das mais importantes características do voluntário. Mais do que oferecer ajuda, é preciso saber se colocar no lugar do outro. Ser voluntário não é ser superior a ninguém, muito pelo contrário.

O trabalho voluntário permite que você supere desafios! Pode ser necessário ajudar outras pessoas a superar seus desafios também. Aprender habilidades de solução de problemas é muito importante para o seu próprio desenvolvimento pessoal.

O que significa ter um coração voluntário?

Esta participação não vem para substituir o Estado. O voluntário é aquele cidadão que, motivado pelos valores de solidariedade e participação, doa tempo, trabalho e talento, de maneira espontânea e não remunerada, para causas de interesse social e comunitário

O que é voluntariado e sua importância?

O voluntariado está relacionado ao ato de se dedicar, de forma espontânea, a atividades que envolvem o terceiro setor, seja em ONGs, instituições, entidades, igrejas, associações, hospitais ou projetos nos bairros e comunidades, fazendo a diferença na sociedade.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2023

www.aaps.org.br

O que a Bíblia diz sobre o trabalho voluntário?

“Portanto, meus amados irmãos, mantenham-se firmes, e que nada os abale. Sejam sempre dedicados à obra do Senhor, pois vocês sabem que, no Senhor, o trabalho de vocês não será inútil.” (1 Coríntios 15:58 – NVI, grifo nosso).

Voluntariar-se é um ato de serviço, disponibilidade, amor e vontade de ajudar.

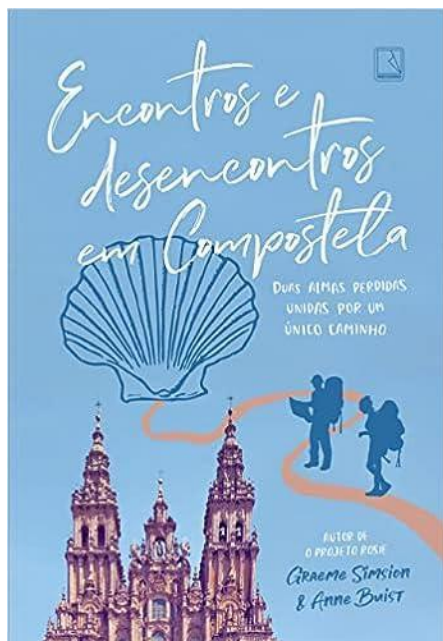
Além disso, ressaltamos os propósitos super positivos dos voluntários:

- Você aprende a viver de maneira mais simples;
- Com o voluntariado, você sai da sua bolha;
- Ser voluntário faz você encontrar a sua razão de ser;
- Voluntariado faz você reencontrar a sua causa;
- Voluntariado prolonga a vida;
- No final, voluntariado tem que vir do coração;

Esperamos que estas poucas palavras possam despertar uma vontade dentro de todos nós e um despertar para esse trabalho voluntário!

Fonte/colaboração: Daniel Purwin/Diretoria Regional AAPS - Rio de Janeiro

DICA DE LEITURA



Duas almas perdidas unidas por um único caminho.

De Graeme Simsion, autor de "O Projeto Rosie", Encontros e desencontros em Compostela é uma divertida história de amor, autoconhecimento e segundas chances.

Ao norte da Espanha fica o Caminho de Santiago.

Rota de peregrinação secular que leva a Santiago de Compostela, a jornada de centenas de quilômetros é repleta de vilas e cidades medievais – além de paisagens belíssimas – e atrai, diariamente, milhares de caminhantes,

movidos pela fé ou em busca de autoconhecimento.

Zoe, uma artista da Califórnia de luto pela morte recente e súbita do marido, e Martin, um engenheiro inglês que acabou de se separar da mulher, estão em busca de um recomeço. Para superar as perdas recentes, ambos decidem embarcar em uma jornada solitária de Cluny, região central da França, a Santiago de Compostela. Zoe está ciente das dificuldades que encontrará nos dois mil quilômetros que tem pela frente, mas não imagina que seu maior desafio ainda está por vir. Para Martin, a peregrinação começa como um teste de habilidade e resistência, mas, à medida que avança no trajeto, ele descobre que, se quiser chegar ao seu destino, precisará voltar a confiar nos outros – e em si mesmo.

Juntos, Zoe e Martin vão descobrir que as jornadas mais árduas não são aquelas medidas em quilômetros, e sim as que colocam à prova nossa força, sabedoria e nos conectam com o verdadeiro amor.

Fonte/Colaboração: site da Amazon no Brasil/Mônica Blumel – Diretoria Regional AAPS/Curitiba