



## O primeiro encontro do ano da AAPN

Almoço reuniu antigos colegas cheios de histórias de vida para contar, reafirmando o evento como um momento bastante afetivo

A churrasceria Fogo de Chão, na Zona Sul de São Paulo, foi mais uma vez o local escolhido para o tradicional evento de confraternização da Associação dos Aposentados Previ Novartis (AAPN), que aconteceu no dia 30 de abril. O primeiro encontro de 2016 promovido pela entidade reuniu 160 convidados, entre membros da associação e acompanhantes.

Como sempre, a iniciativa da AAPN foi um momento de descontração e uma oportunidade para relembrar fatos e histórias dos tempos em que os associados eram colegas de trabalho. A única exceção é Neide Terumi Taoda Ono, que foi ao almoço pela primeira vez e continua na ativa. A então gerente de TI se aposentou em 2012, após 28 anos de trabalho na Novartis, mas a saudade apertou. Não demorou, e Neide voltou a exercer sua função, agora, como terceirizada e trabalhando em horários flexíveis divididos entre outras atividades, como corrida e tênis. “Estou muito feliz!”, sintetizou.

Quem estava um pouco ausente dos encontros da AAPN era Ilse Endemann. Morando em Curitiba, no Paraná, fazia três anos que não comparecia ao evento, mas chegou cheia de expectativas de reencontrar a sua “turma”. A rotina desta senhora que fala quatro idiomas e atuava na área Têxtil é hoje cuidar de dois cachorros e de uma calopsita. “Estou mais ocupada do que antes”, contou com toda simpatia.

Já Werner Rossger esteve no almoço pela terceira vez e é aposentado desde 2008. Veterinário, trabalhava no setor de Saúde Animal e continua muito ligado aos bichos e à natureza. Tem um cachorro, um gato e um papagaio e seu maior *hobby* é velejar e montar maquetes de embarcações. Ele conta que mantém o mesmo barco desde que tinha 25 anos e uma vez ao mês sai mar afora. Werner lembra também da experiência de percorrer 600 km em 17 dias dentro do veleiro. Além desta paixão, ele nutre as “melhores recordações possíveis” de quando era funcionário Novartis: “sentia-me como se estivesse em casa”.

(leia mais na pág. 2)



Neide: feliz com a nova rotina e pela primeira vez no encontro



Após três anos, Ilse veio rever a turma com a qual trabalhou



O velejador Werner tem boas recordações dos tempos de Novartis

## Pratiquem sua cidadania

Caros associados e aposentados,

No Brasil sempre foi um grande prêmio ser um político, pois sempre houve a crença na nossa imobilidade como cidadãos e na consequente impunidade das suas incompetências e de seus delitos. Não é por menos que nosso País vive um momento político e econômico bastante conturbado.

Após muitos anos de inércia, a população foi para as ruas protestar incitada pelos 20 centavos. Este movimento cresceu e se fortaleceu. “Eles” tremeram na base e, afinal, tinham mesmo o que temer. Tentaram se apossar das passeatas, partiram para a violência e quebra-quebra querendo nos amedrontar. Quase conseguiram, mas o povo é valente e sabe do poder da sua voz!

Nenhuma viagem começa sem que se dê o primeiro passo e ele, felizmente, foi dado. Mas não se deem por satisfeitos ou se aquietem, continuem lúcidos e atuantes. As mudanças estão apenas começando e precisamos estar atentos a tudo e a todos.

Para uma sociedade mais equilibrada e justa, nossos direitos e deveres caminham interligados e devem ser exercidos. Não se acovardem diante de injustiças, incertezas e desafios, pratiquem sua cidadania e reivindiquem seus desejos e anseios políticos e sociais. E, sobretudo, deem o exemplo.

Nós, brasileiros, esperamos que este seja o início de uma nova era para nossa política, com cidadãos mais esclarecidos e capazes de lutar de forma pacífica por um futuro realmente melhor. Pratiquem sua cidadania por um Brasil mais justo e digno de se viver e de se orgulhar.

Um abraço,

Eduardo Ambrosini  
Presidente da AAPN



## Encontro AAPN



Churrascaria Fogo de Chão foi mais uma vez o ponto de encontro dos associados

## As relações de amizade são a maior herança dos aposentados

Os eventos da AAPN sempre trazem à tona lembranças dos tempos em que encontrar os colegas fazia parte de uma rotina diária ao longo dos anos. Uma aposentada que viu muita gente entrar e sair da empresa é Antonia Bueno, conhecida por todos como Toninha. Com uma trajetória de 33 anos na Novartis, Toninha passou por alguns departamentos como Controle de Produção e Planejamento. “Meu trabalho exigia proximidade com outros departamentos o que me proporcionou conhecer muitas pessoas, alguns colegas ainda mantenho contato constante”, disse.

Aposentada há 6 anos quando deixou o departamento de Assuntos Regulatórios, Christina Góes também tem ótimas lembranças dos 13 anos em que trabalhou na empresa. “Fui muito feliz, aprendi muito e convivi com pessoas que se tornaram amigas para a vida toda. Tive a satisfação de aprovar produtos que são comercializados até hoje e que contribuem para melhor qualidade de vida da sociedade”, disse com alegria a associada praticante de tai chi chuan e ceramista nas horas vagas, quando não está fazendo trabalho voluntário no Comitê de Ética e Pesquisa da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

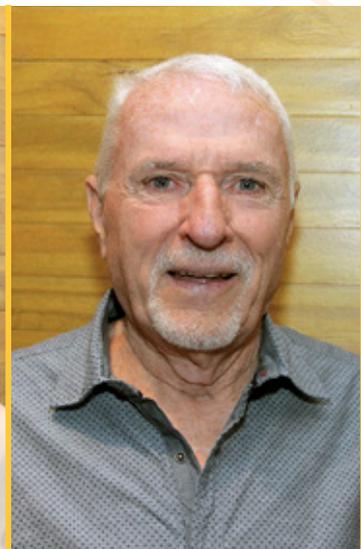
Muito ativo e comunicativo, Horst Brandau aposentou-se em 1995 e desde então aproveitou a nova condição para viajar o mundo praticando esportes e mantendo o contato com a natureza. Ele também é um associado que gosta de velejar, mas atualmente se dedica mais ao *trekking* (caminhada de longo percurso). Quando está em São Paulo sempre está em atividade, seja nadando, jogando tênis ou *squash*. “Uma vez ao mês reúno um pequeno grupo, de oito a dez pessoas, que trabalhou comigo na área de Corantes para um encontro informal”, conta, acrescentando: “Gostaria de parabenizar a Associação por esta iniciativa que nos deixa emocionados”, concluiu.



Toninha: muitos amigos feitos ao longo de 33 anos



Christina lembra a satisfação que tinha com o trabalho



Para Horst, o evento AAPN é emocionante



## Confraternização

Aqui, você confere alguns momentos do primeiro encontro do ano da AAPN realizado na churrascaria Fogo de Chão, dia 30 de abril. Veja a cobertura fotográfica completa do evento no site da associação: [www.aapn.com.br](http://www.aapn.com.br)



## Como se adaptar à menopausa

Há uma ideia equivocada de que a mulher ao chegar aos sessenta anos, ou à menopausa, não precisa mais manter a periodicidade de visitas ao ginecologista. O fato de não menstruar mais, de diminuir ou cessar a vida sexual não significa que não possa ocorrer alguns problemas ginecológicos.

De acordo com Maria Elisa Noriler, ginecologista e obstetra, com o passar dos anos, as chances de ter doenças ginecológicas oncológicas aumentam, como: câncer de mama, do ovário e do endométrio. Nesta fase a mulher está mais sujeita a alterações metabólicas, portanto mais suscetível a doenças cardiovasculares, osteoarticulares, alterações de memória, insônia, etc.

Mais do que nunca, é necessário manter a frequência anual nos exames de papanicolau, mamografia, densitometria óssea, ultrassom pélvico e de abdome total, assim como ultrassom da mamas. Também é importante realizar uma série de exames laboratoriais que incluam hemograma, colesterol, exames tireoidianos, dosagens de vitaminas e exame de urina e de fezes. “Alguns destes anuais e outros com intervalos maiores, dependendo dos resultados”, observa.

Um ginecologista na terceira idade atua como um clínico geral da mulher, como esclarece, Juliana Amato, ginecologista e Obstetra do Amato Instituto de Medicina Avançada. “Após a menopausa, o ginecologista é responsável por acompanhar as mudanças no funcionamento do corpo da mulher e prevenir doenças que vêm com a idade e tratá-las, como por exemplo, a osteoporose. O ginecologista se torna o clínico geral da mulher, diagnóstica e encaminha estas mulheres ao especialista”.

Como medidas gerais, Dra Juliana recomenda manter-se ativa, praticar exercícios físicos e cuidar da alimentação. “A expectativa de vida média da mulher brasileira aumentou muito nos últimos anos. Precisamos estimulá-las a ter hábitos de vida saudáveis”, completa Dra Maria Elisa.



## Um homem apaixonado pela vida

**F**rancisco Savoldi é uma daquelas pessoas que não passam despercebidas e que contagiam o ambiente. Onde quer que esteja ele chama atenção pela fala solta, com sua voz vibrante e suas piadas que podem enrubescer os mais tímidos. Passar alguns instantes ao seu lado é uma injeção de ânimo na veia. E, sim, ele sempre foi assim. O apelido de criança era “Espalha Brasa”.

Hoje, aos 86 anos Savoldi é um exemplo de disposição e alegria. Mesmo passando por alguns momentos mais delicados de saúde, ele nunca se abateu e superou todas as dificuldades. Muito em função do bom humor e da paixão que tem pela família – quatro filhos, seis netos e esposa –, a profissão e seus, aproximados, cinco mil livros distribuídos por todos os cômodos do apartamento em que vive com a mulher Helena.

### Um rastro de motivação

Advogado, entrou para a Ciba-Geigy em 1963 para criar a “seção legal” da empresa e lá ficou até 1970 quando decidiu buscar outras experiências. Em 1985, ele retornou e se manteve até se aposentar em 1995. “Posso dizer que cheguei ao topo do Direito Empresarial, ocupando o cargo de diretor jurídico em uma empresa multinacional”, analisa, lembrando os bons amigos que fez e dos ensinamentos, sem falsa modéstia, que deixou. “Na hora do trabalho sempre mantive a seriedade e o profissionalismo”.

Estar aposentado para Savoldi não significa estar em casa de pijama lendo jornal. Ele presta consultoria jurídica e artística como decano do Conselho Administrativo do Colégio Dante Alighieri, instituição que colaborou para sua formação como cidadão – entrou para o colégio em 1939. Atualmente, está dividido entre quatro projetos da escola, um deles é a criação de uma galeria permanente de fotos e documentos da história do Dante. “Tenho um trabalho intelectual diário intenso, quando posso vou à academia e gosto de cozinhar”, diz sobre sua rotina. A fórmula para tanta energia é dada em poucas e definitivas palavras: “A vida é bonita!”.

Fotos: arquivo pessoal



Departamento jurídico da Ciba-Geigy nos anos 1990



Francisco Savoldi com os filhos