

# EM PAUTA

Edição de Set/Out/Nov2026



# PALAVRAS DA DIRETORIA

Prezados Associados,

Antes de adentrarmos aos assuntos desta edição, a **APASC** gostaria de lembrar que é chegada a hora. Esse mês iniciam as confraternizações dos aposentados e pensionistas da **APASC** por todo o Brasil. Completaremos 23 anos cada vez mais consolidados e firmes em nossa caminhada enquanto associação. Separamos um espaço especial para exibir o calendário dos encontros que ocorrerão esse ano, indicando os respectivos pontos de contato para que você possa contactar e, assim, participar dos encontros.

Nesta edição preparamos alguns artigos de temas especiais: um em tom comemorativo, fazendo uma breve retrospectiva das conquistas da associação e sua importância.

Nesta edição preparamos dois artigos de temas inspiradores: um tratando sobre os efeitos (e porquê não importância) que continuar colecionando histórias tem em nossas vidas, e outro abordando os tópicos que envolvem o período da aposentadoria na vida das pessoas.

Você também pode conferir os aniversariantes do trimestre.

Desejamos a todos uma ótima leitura

EM PAUTA

DA APASC

# APASC

VAMOS JUNTOS NESSA

## ARTIGO

# POR QUE NUNCA É TARDE PARA DESCOBRIR O MUNDO?

Há viagens que começam muito antes de arrumarmos as malas. Começam quando surge a vontade de conhecer um lugar, reencontrar alguém, experimentar uma comida diferente ou simplesmente contemplar uma paisagem que até então existia apenas em fotografias.

Com o passar dos anos, aprendemos que viajar é abrir espaço para o novo, sair um pouco da rotina e permitir que novas experiências façam parte da nossa história. Durante boa parte da vida, as viagens muitas vezes precisam esperar. Seja por trabalho, filhos ou compromissos e responsabilidades que acabam ocupando boa parte dos nossos dias, acabamos guardando planos para depois, pensando que haverá um momento mais tranquilo para realizá-los.

A aposentadoria pode representar justamente essa oportunidade: ter mais liberdade para escolher quando partir e para onde ir, mas a verdade é que não existe uma



idade certa para conhecer um lugar novo. Existe, apenas, o desejo de ir. E lembre-se: viajar é colecionar histórias! Uma viagem pode ser uma grande aventura ou uma simples “escapada” de fim de semana. Pode envolver desde conhecer um país inédito até visitar uma cidade pequena próxima, ou mesmo voltar à terra natal ou descobrir um lugar que sempre esteve pertinho da gente, mas que nunca tivemos tempo de conhecer.

O destino importa, mas o que mais importa e fica são as histórias: as fotos, conversas, os restaurantes descobertos por acaso ou até mesmo o passeio que saiu diferente do planejado. As ruas, os cheiros. São essas pequenas experiências que, depois, transformamos em lembranças que compartilhamos com quem amamos.

## ARTIGO



Viajar também é uma maneira de manter a curiosidade viva, já que cada novo lugar apresenta novos costumes, sabores, sotaques e diferentes modos de enxergar a vida. Conhecer outras realidades nos lembra que o mundo é muito maior do que nós. E há algo especialmente bonito nisso na maturidade: já carregamos conosco uma vida inteira de experiências.

Por isso, cada viagem pode também ser uma oportunidade de nos redescobrirmos. Quando pensamos em viajar, é comum imaginar grandes destinos e longas jornadas, mas viajar também pode significar pegar a estrada por algumas horas, conhecer uma cidade vizinha, passar alguns dias na praia, visitar familiares ou fazer aquele passeio que há anos está na lista e nunca parece chegar a hora de fazer. Às vezes, uma pequena viagem pode proporcionar exatamente aquilo de que precisamos: alguns dias fora da rotina, boas conversas.

A maturidade nos ensina que a vida não precisa ser uma corrida. Podemos escolher nosso próprio ritmo e que viajar é uma dessas escolhas. Notar que ainda podemos fazer planos e escolher destinos. Sentir-se ansioso pelo próximo passeio e perceber que novas memórias continuam esperando para serem construídas, independente do quanto já vivemos.

Que nunca nos falem destinos para conhecer. Afinal, o mundo continua lá fora e sempre haverá muito para descobrir.

# AGENDA DE ENCONTROS

A P A S C

COMEMORAÇÕES POR TODO O BRASIL

## **Santa Cruz do Sul**

Data: 11 de setembro

Entre em contato com: **Sérgio Damiani**, WhatsApp: (51) 99596-6753

## **Blumenau**

Data: 22 de setembro

Entre em contato com: **Sergio A. Furlani**, WhatsApp: (47) 99686-9787

## **Recife**

Data: 15 de setembro

Entre em contato com: **Maria do Socorro Pontes**, WhatsApp: (81) 98569-1945

## **Uberlândia**

Data: 12 de setembro

Entre em contato com: **Mário Narduchi** (Marinho), WhatsApp: (34) 99913-3244

## **São Paulo**

Data: 02 de outubro

Entre em contato com: **Paulo Marcelo**, WhatsApp: (11) 95073-0895

## **Rio de Janeiro**

Data: 24 de setembro

Entre em contato com: **Josean**, WhatsApp: (21) 97989-6330

## **Porto Alegre**

Data: 10 de setembro

Entre em contato com: **Carlos Henrique**, WhatsApp: (51) 9973-9554

# UMA HISTÓRIA CONSTRUÍDA POR MUITAS MÃOS

No dia 13 de setembro de 2026, a **APASC** completa 23 anos.

São 23 anos de encontros, desafios, conquistas e, acima de tudo, de pessoas. Pessoas que ajudaram a construir a história da Souza Cruz e que, depois de tantos anos de trabalho, encontraram na Associação um espaço para continuar juntas, compartilhando experiências, defendendo direitos e fortalecendo antigos e novos laços.

A Associação dos Pensionistas e Aposentados da Souza Cruz (**APASC**) nasceu da necessidade de manter unidos aqueles que fizeram parte dessa história. Desde então ela vem desempenhando um papel importante na representação de aposentados e pensionistas, estabelecendo diálogo com a **Patrocinadora**, com a **FASC** e com entidades parceiras. Ao longo dessa caminhada, a **APASC** tornou-se um ponto de encontro, um espaço de escuta e acolhimento, um lugar onde as histórias de cada associado encontram outras histórias.

Uma trajetória tão longa é também uma trajetória de luta e de resultados. Entre as conquistas construídas ao longo desses anos, estão o fortalecimento da representação coletiva dos associados e o restabelecimento de um diálogo mais próximo e transparente com a **Patrocinadora** e a **FASC**. Também merece destaque a integração do plano de saúde dos aposentados ao dos ativos, garantindo igualdade de condições e possibilidade de migração entre modalidades.

Outro avanço importante foi a participação efetiva de aposentados na gestão da **FASC**, com a eleição de representantes para os Conselhos Deliberativo e Fiscal. Cada uma dessas conquistas demonstra que a união faz diferença. E que a participação dos associados é essencial para que a **APASC** continue cumprindo seu papel.



Cada uma dessas conquistas demonstra que a união faz diferença e que a participação dos associados é essencial para que a **APASC** continue cumprindo seu papel.

Uma Associação não se constrói apenas com decisões ou conquistas, ela é feita, sobretudo, de pessoas. São os associados que dão sentido à existência da **APASC**. São suas histórias profissionais, suas amizades, suas lembranças e suas experiências que formam o patrimônio mais valioso da entidade. Por isso, ao celebrar 23 anos, a **APASC** celebra também cada pessoa que participou dessa caminhada, no passado e no agora.

É essa rede que faz da **APASC** um espaço de pertencimento. Completar 23 anos significa reconhecer tudo o que foi construído e pensar no que ainda pode ser feito. Entender que os desafios mudam com o tempo, assim como mudam as necessidades dos aposentados e pensionistas, e que por isso a **APASC** precisa continuar próxima de seus associados, fortalecendo sua representatividade, ampliando o diálogo e criando novas formas de participação e convivência.

O futuro da Associação será construído a partir da mesma força que a trouxe até aqui: a união de pessoas que acreditam na importância de caminhar juntas.

A história da **APASC** começou em 2003, mas não fica no passado. Sua história continua sendo escrita todos os dias por cada associado que participa, contribui, compartilha lembranças, apresenta a Associação à conhecidos e amigos, ou simplesmente àqueles que mantêm vivo o vínculo construído ao longo de tantos anos. São 23 anos de muitas histórias. Que venham muitos outros anos para continuarmos caminhando juntos.

Parabéns, **APASC**, pelos seus 23 anos!



ARTIGO

# APOSENTADORIA: O CAMINHO NÃO É ÚNICO PARA TODOS

Fala-se da aposentadoria como se fosse um destino único: um dia se trabalha, no outro não. Mas quem já passou por essa transição sabe que essa mudança não afeta duas pessoas da mesma forma. O impacto da aposentadoria varia enormemente conforme o tipo de trabalho exercido, o estilo de vida construído ao longo da carreira e o que cada um leva consigo além do salário: rotina, identidade, convívio social e propósito.



O senso de comunidade pode levar a pessoa idosa a viver com maior qualidade de vida.

Para quem passou décadas em uma função com horários fixos, colegas constantes e uma estrutura diária bem definida, a aposentadoria pode representar um vazio de tempo antes mesmo de representar um vazio financeiro. O relógio que antes organizava o dia simplesmente para de dar ordens. Não é incomum que, nos primeiros meses, a sensação de liberdade dê lugar a uma certa desorientação: o que fazer com as horas que antes pertenciam ao trabalho?

## ARTIGO

Nesses casos, o desafio central costuma ser reconstruir uma estrutura de vida, não necessariamente rígida como a antiga, mas com pontos de referência: um compromisso semanal, um curso, uma atividade física regular, um grupo de convivência. A experiência mostra que quem recria algum tipo de rotina social tende a atravessar essa fase com mais leveza.

Já para quem ocupou cargos de liderança, teve reconhecimento profissional destacado ou construiu grande parte da própria identidade em torno do que fazia, a aposentadoria costuma cobrar um preço diferente: o da relevância. Não se trata apenas de deixar de trabalhar, mas de deixar de ser chamado, consultado, procurado. A pergunta que ronda esse grupo não é *"o que fazer com o tempo"*, mas *"quem eu sou agora que não sou mais aquilo"*.

Aqui, o enfrentamento costuma passar por encontrar novos espaços de contribuição, onde a experiência acumulada ao longo de décadas continua tendo valor e reconhecimento, ainda que fora da estrutura formal de trabalho.

Para trabalhadores que exerceram atividades fisicamente exigentes ao longo da carreira, a aposentadoria costuma ser vivida, ao menos inicialmente, como alívio. O corpo finalmente descansa de um ritmo que cobrou seu preço. Mas esse grupo enfrenta um risco específico: a inatividade repentina, sem preparo, pode acelerar a perda de condicionamento físico e mobilidade, justamente o oposto do que o corpo precisa nessa fase da vida.

Para esse perfil, manter alguma forma de movimento regular, como uma caminhada, hidroginástica, alongamento ou dança é a manutenção de um corpo e uma mente saudável. O corpo que trabalhou duro por décadas continua precisando de uso, só que agora escolhido, e não imposto.

Independentemente do perfil, a literatura sobre transição para a aposentadoria converge em um ponto: manter e cultivar vínculos sociais é o fator mais protetor para a saúde emocional nessa fase. É exatamente aqui que espaços como a **APASC** cumprem um papel que vai muito além da representação institucional, mas funcionam como ponto de encontro, continuidade de convívio e, para muitos, uma nova comunidade que substitui parte do que o ambiente de trabalho oferecia.



## ARTIGO

Talvez o convite mais útil deste artigo não seja uma receita pronta, mas um convite à reflexão: que tipo de trabalhador você foi, e o que isso significa para o tipo de aposentado que você está se tornando? Reconhecer seu próprio padrão é o primeiro passo para construir, de forma consciente, uma aposentadoria que realmente sirva a você, e não apenas ao tempo livre que sobrou.



# ANIVERSARIANTES

## Setembro

- 01 Conrado Ildelfonso Sauer
- 02 Flavio Milton de Campos
- 04 Ulysses de Freitas Junior
- 05 Carlos Henrique Essinger
- 06 Henrique M. de Oliveira Filho  
José Augusto Ferreira Gomes
- 07 Roque Rotundo Ribeiro
- 11 Elmo Maretti  
Jorge Luiz Bedin
- 21 Olivar dos Santos Mattos  
Clive Roberte Couldrey
- 22 Jorge Cesar A. Castello Branco
- 24 Astor Luiz Agnes  
Lusa Davico Schneiter
- 25 Elio Trevisolli  
Aluizio Carmo de Almeida
- 27 Damião da Silva Bastos
- 28 Trayahu Rodrigues Moreira Filho
- 29 Rose Evelyn C. N. M. Guimarães
- 30 Carlos Alfredo C. de Oliveira  
Valdir Antônio B. Castelo

## Outubro

- 01 Maria Ermelinda Lins
- 02 Edward Manoel dos Santos
- 03 Octavio Hervé Furtado  
Ralph Richard Frank  
Sergio Francisco Simon
- 07 Arisio de Oliveira Costa
- 10 José Adenildo da Silva
- 11 Edegar Elisio Lehmann
- 12 Clara Therezinha Pereira Dummer
- 15 Carlos Alberto Meneguelli
- 17 Alexandre Brito Pereira de Melo
- 18 Fernando Martins Soares  
Josefino Antonio F. Borges
- 20 Maria Elza da S. G. Azevedo  
José Rossa
- 21 Jesus Ney Diniz de Moura
- 23 José Roberto Cosmo
- 26 Constantino Giorno
- 27 Edson do Nascimento Rodrigues
- 28 Armando Hugo Meinhardt  
Adari Vavassori

## Novembro

- 03 Antonio Carlos M. Lima
- 04 Carlos de Souza Antunes
- 05 Waltenir Campos Danielski
- 06 João Ervino Goldmann  
Eliana Maria Pinto de Oliveira
- 07 Moacir Coutinho
- 08 Lucy Maria C. S. de Freitas
- 12 Eidmar de Oliveira Linhares
- 15 Angel Correa Prieto
- 16 Abel Vidal de Souza
- 17 Juarez Jose Borges da Silva
- 20 Darci Grundling  
George Duncan Stalker  
Vinicius Jorge Viana
- 21 Antonio Duarte Carvalho de Castro
- 22 Luiz Constantino Santi
- 25 Solange Maria Pechmann
- 26 Pedro Benigno Leal Santos
- 29 Agostinho Pinto  
Ademar Soff





# EM PAUTA

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS E APOSENTADOS DA  
SOUZA CRUZ

Acompanhe a **APASC!**  
Informações, novidades e muito mais.

Acesse: [www.apasc.com.br](http://www.apasc.com.br)  
Contato: [apasc@apasc.com.br](mailto:apasc@apasc.com.br)

Terceira Edição de 2026

Diagramação  
Rafaela Silva