

## Festa de São Pedro da AAC mantém a tradição

Arrasta-pé com xote e baião e mais uma animadíssima quadrilha improvisada, com a participação do corpo de dança da AAC, foram os ingredientes do sucesso da festa junina da AAC, na véspera de São Pedro, quando associados e convidados lotaram o Círculo Militar do Recife.

Logo na entrada, uma boneca (nega maluca) sentada numa cadeira de balanço recepcionava os participantes e a decoração dava o tom do evento: bandeirinhas espalhadas por todo o salão, balões, tecidos com estampas floridas e quadriculadas, além de fotos de Luiz Gonzaga. Detalhes na página 3.



### Números do atendimento ao associado neste semestre

A diretoria Administrativa da AAC, à frente Maurício Pereira da Silva, contabilizou os seguintes resultados neste primeiro semestre de 2012. Clínica médica – 890, Odontologia – 678, Fisioterapia – 476, Cardiologia – 286, apoio jurídico 138 Total - 1.478 atendimentos prestados na sede. Ligue 3445.3818, marque sua consulta.

### Nesta Edição

- II Festival de Verão acontece em 14 de setembro
- Um leque de atrações especiais está programado para o II Festival de Verão da AAC.
- Show com a Prata da Casa
- Almoço de confraternização
- Show dançante com Orquestra do Clube das Pás

# Mensagem do presidente

Consideramos que ao fim desse semestre de 2012 colhemos resultados expressivos no quesito fazer, realizamos passeios e viagens interessantes, quando em clima de constante confraternização curtimos as belezas de Maceió e as atrações de Petrolina.

Na pauta dos passeios e viagens vamos a cidade de Bonito em 1 e 2 de setembro, visitar as cachoeiras e vivenciar o clima do campo no Engenho Pedra do Rodeadouro. Depois, em novembro, será a vez de Portugal e Itália, e em dezembro o espetáculo do Natal de Luz em Gramado. Em todos esses momentos contamos com a efetiva participação do nosso vice-presidente Roberval Souza.

Comemoramos os encontros sociais com muita alegria, o Dia do Aposentado, em clima de carnaval. A nossa festa junina, tradicionalmente celebrada no São Pedro, destaque desta edição, correspondeu à expectativa com a presença considerável de associados e convidados.

Em 14 de setembro teremos a festa de abertura do verão. O programa terá início com apresentação dos artistas "prata da casa". Em seguida, será servido almoço, as senhas serão entregues na AAC até o dia 13 e logo após o momento para dançar, com a orquestra do Clube das Pás. Em paralelo, ocorre a feira de artesanato, cujas inscrições come-

çam em 1º de agosto.

Com relação às atividades assistenciais, cumprimos a primeira das metas programadas: a visita da saúde em Caruaru, com nossa equipe de médicos, dos funcionários administrativos e o apoio do SAMU, da Celpe, da Fundação Altino Ventura, Casa de Saúde Bom Jesus, foi muito bem sucedida.

Para este segundo semestre nossa meta é levar a iniciativa à cidade de Carpina. Os companheiros Maurício Pereira, Gilberto Medeiros e José Adrião Gomes, já articulam ações para esse novo projeto.

O sucesso da visita da saúde a Caruaru motivou a Celpe a participar da atividade em Carpina, conforme nos demonstrou o presidente da Fundação, Sérgio Magalhães, em reunião na sede daquela entidade.

Quanto aos serviços prestados na sede, sequenciamos o atendimento médico, dentário, fisioterápico e o apoio jurídico, cujos números deste semestre são apresentados, também, nesta edição.



## Falecimentos

A diretoria da Associação de Aposentados e Pensionistas da Celpe, em nome do seu quadro de associados, estende votos de pesar às famílias dos ex-colegas:

Natanael Barnabé da Silva - 31/03/2012, Luiz Carlos Leite - 02/04/2012, Zacarias Antônio do Nascimento Filho - 19/02/2012, Pedro Wladimir Calado Garcia - 06/05/2012, Joaquim Candido

de Meneses - 19/05/2012, Maria Ana dos Santos - 23/05/2012 (pensionista) e Luiz Gonzaga Perazzo 26/06/2012. Durante o encontro do São Pedro, o vice-presidente da AAC Roberval Souza, solicitou dos participantes um minuto de silêncio em sufrágio da alma de Perazzo, com longa carreira na Celpe, aonde chegou à presidência, e que deixou muitos amigos.

## Be-a-byte é informática gratuita para o associado



Aprenda informática gratuitamente e sem sair de casa. O Be-a-byte, renomada empresa da área, celebrou convênio com a AAC para fornecer conteúdo de qualidade e sem custo aos que desejam aprender. As aulas são construídas em linguagem simples e acessível para todos. Se o associado não possui computador em casa, pode assistir às aulas em

várias entidades que disseminam o aprendizado ou vir para a AAC, que comprometida com esse propósito mantém uma estrutura especial para atendê-lo. Faça o contato pelo fone: 3445.3818.

Comprovada por mais de 40 associados, a parceria firmada com Be-a-Byte, tem desvendado os segredos do uso do computador. Cada vez mais presente na vida das pessoas, a informática associada à internet, tem mudado os hábitos e contribuído para oferecer melhor qualidade de vida, inclusive para os usuários na terceira idade.

# Forrobodó da AAC São Pedro mantém a tradição



Pessoas vestidas a caráter, contribuindo para trazer o clima da época. A parte musical coube à Banda Tangarás, com direito até a participação especial do diretor financeiro da Associação, Gilberto Medeiros. Uma barraca de comidas da época. Um concurso premiou com jogo de copos, espremedor de frutas e ferro elétrico as três melhores vestes juninas.

**Opiniões** – Ademar Leite, 73 anos, sócio há 15 anos aproximadamente, aprovou o evento. “Trabalhei em diversos setores da Celpe, fui diretor aqui da AAC e adoro rever os amigos. Quanto à festa, estou sem palavras, tá tudo muito bom. O conjunto tocando bons forrós, a gente se diverte demais”. Para Marilda Velez de Andrade Lima, 58 anos, que trabalhou no Departamento de Automação e Telecomunicação, além das festas, as iniciativas mais importantes da



AAC são as viagens. Edna Paes Barreto, 60 anos, aposentada do Departamento de Projetos, acompanha a opinião da amiga. “Já fiz várias viagens, fui a Fortaleza, Salvador, Petrolina. Dou nota dez para essa festa junina, inclusive a decoração. Costumo vir a todas”.

O concurso de traje típico foi vencido por Djalma Martins e Matilde Soares, vindo em segundo e terceiro lugares José Lauro e Maria José Carvalho, comemorando 50 anos de casados, e Romildo e Glicélia Santana. Coube aos vencedores um ferro elétrico, espremedor de frutas e conjunto de copos. A sequência de fotos mostra a entrega dos prêmios aos vencedores, pelo diretor financeiro Gilberto Medeiros, o presidente Geraldo Cabral Cavalcanti e José Adrião Gomes, do Departamento Sociocultural.

## Bosco mostra exemplo de persistência



O aposentado João Bosco Menezes do Rêgo, acaba de dar um exemplo de compromisso consigo e com a sociedade, ao concluir o curso de bacharel em Direito, realizado na Faculdade Maurício de Nassau.

Figura estimada e de méritos reconhecidos no âmbito da Celpe e Celpos, desempenhou diversos cargos, gerente da Divisão de Folha de Pagamento, Divisão da Área Comercial e diretor de Benefícios da Celpos, Bosco colou grau aos 61 anos.

Casado com a também aposentada da Celpe, Marise de Fátima Bezerra Menezes do Rêgo, pai de dois

filhos, Pedro e Renato, ele já atende clientes em escritório de advocacia instalado no Recife.

O novo advogado manda o seguinte recado a outros aposentados que se entregaram à acomodação: “É importante poder realizar mais um sonho da minha vida e ter a certeza que poderei ajudar as pessoas a defender os seus direitos, contribuindo com a sociedade para melhoria das suas condições de vida; descobri também que nunca é tarde para aprender algo novo e poder servir ao semelhante, procurando fazer o bem às pessoas. Tenho a satisfação pessoal de me sentir bem, atualizado e realizado com o novo trabalho ao qual estou me dedicando”, assegurou Bosco.

### Ótica com atendimento em domicílio

O diferencial é oferecido pela Ótica Oftalvision. Além do desconto de 20% indiferente da forma de pagamento, dispõe de atendimento em domicílio e manutenção dos óculos.

# A maioria dos acidentes acontece em casa.

## Saiba como evitar

\* Janylle Silva de Britto

Existem muitos dos déficits funcionais relacionados com o envelhecimento do ser humano. Eles são lentos, mas progressivos, e os idosos nem sempre percebe suas dificuldades, a não ser quando provocam limitações mais severas e vivenciam uma situação de acidentes, muitos deles causados por quedas, que na maioria das vezes acontecem dentro do próprio domicílio.

Isso ocorre normalmente porque as pessoas se movem dentro de casa com base em experiências próprias e autoconfiança dada à familiaridade com o meio. A queda não se resume a projeção do corpo até o chão, mas também pela situação de desequilíbrios e tropeços. Por isso, cabe modificar de forma preventiva os fatores que são modificáveis e que predisõem a queda.

Dentre os cuidados, estão: orientar a transferência da cama para poltrona e vice-versa; cuidado com animal doméstico e crianças pequenas, que podem atravessar de forma inesperada na frente do idoso e causar uma queda; uso de barras de segurança nos banheiros (próximos ao vaso sanitário e dentro do box na altura da mão), bem como tapetes antiderrapantes e corrimões nas escadas.

**Outras recomendações** - Devem ser observados degraus e batentes; colocação de fitas antiderrapantes e placas de informação; não deixar o ambiente totalmente escuro em especial à noite; evitar o uso de tapetes em geral ou trocar os tapetes de tecidos por emborrachados; verificar a altura das cadeiras; priorizar a colocação de mantimentos do uso diário em lugares e armários de fácil alcance; evitar o uso de cadeira de balanço; deixar dentro de casa acesso livre de móveis; adequar os horários dos medicamentos que possam causar sonolência, dando preferência ingestão à noite; cuidado com os movimentos súbitos e inesperados (risco de queda de pressão), partindo da posição deitada é recomendado primeiro passar para a postura lateral e depois sentar-se. E mais, utilizar calçados com a sola antiderrapante, adequado ao formato dos pés; manter ao alcance do idoso ou cuidadores os pertences e objetos como óculos, celular, entre outros.

Nos casos de queda mais acentuada, capaz de deixar o idoso imobilizado, com fraturas visíveis ou não, deve-se evitar movimentá-lo e, acionar os ser-



viços de urgência SAMU (192) ou Corpo de Bombeiros (190), para as providências e transferências de forma segura. Esses telefones devem estar sempre de fácil visualização e acesso como na porta de geladeira, cabeceira da cama e gravado no celular no início da lista de contatos.

Ainda em situação de queda, o idoso, familiar ou o cuidador deve procurar um profissional de saúde para comunicar e registrar o caso. Este pode tomar medidas necessárias para diminuir os danos relacionados à ocorrência, evitando novas ocorrências, procedendo a encaminhamentos para monitorização e intervenções de especialistas. A assistência ao idoso deve obedecer a ações integradas de equipe multiprofissional, onde o objetivo é evitar o escalonamento de deficiências funcionais tornando o idoso incapaz e dependente.

Como membro dessa equipe, cabe ao terapeuta ocupacional orientar e estimular a manutenção da autonomia e da independência pelo maior tempo possível, otimizando as habilidades físicas, mentais e sociais do idoso, diminuindo o estresse e criando condições e adaptações dentro e fora de casa, observando sempre os mobiliários familiares e pertences pessoais, minimizando as alterações da rotina e gastos financeiros desnecessários, promovendo assim um envelhecimento ativo e saudável.

(\*) Terapeuta Ocupacional

### Expediente Voz Ativa

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe. Rua Manoel Bezerra, 111 – Madalena, Recife. CEP: 50610-250. Fones: 3445.4362 e 3445.3818. E-mail: aacelpe@bol.com.br. Site: www.aacelpe.com.br. Presidente - Geraldo Cabral Cavalcanti; Vice-presidente - Roberval José de Souza; Diretor financeiro Gilberto Medeiros. Diretor administrativo Mauricio Pereira da Silva Departamento Sócio-Cultural - José Adrião Gomes; Departamento Administrativo, Patrimonial e Informática - Edimar Queiroz de Oliveira; Conselho Fiscal Titular: Maurício Ferreira Vanderlei - Edmilson Trajano de Lima e Édio José Wanderley; Conselho Fiscal Suplente: Antonio Soares da Fonseca - Elpídia Fernandes de Almeida. Produção – P&B Desing e Texto. Pauta: Paulo Caldas e Julia Maia. Fotos: Paulo Caldas. Diagramação: Bel Caldas. Tiragem: 1.800 exemplares. Impressão: Bagaço Design Ltda. Rua dos Arcos, 150-A, Poço da Panela, Recife.

## Petrolina com gosto de quero mais



Esse foi o sentimento do grupo de associados e convidados que participou da viagem à cidade de Petrolina, de 1 a 4 de junho. Lá foi cumprido um programa turístico que contemplou jantar no bodódromo com música ao vivo, city tour, visita às vinícolas do São Francisco, compras nas fazendas de uva e manga, jantar dançante, dois almoços, quatro cafés da manhã e um inesquecível passeio de barco até a eclusa do Lago de Sobradinho. Tudo isso e mais sorteio de prêmios, sem falar do clima alegre e fraterno que marca as viagens e passeios promovidos pela AAC. Para o casal Eudes e Sônia Espíndola, a experiência foi ótima. "Foi a primeira vez que participamos da promoção. Gostamos bastante, não esperávamos que fosse tão organizado e divertido. Roberval Souza (vice-presidente da AAC) conduziu muito bem a excursão, realizando brincadeiras à bordo, propiciando o entretenimento. O guia local também demonstrou conhecimento e segurança nas

informações, além do hotel, bastante confortável", comentou Sônia. Ela adiantou ainda que Eudes já sugeriu novos roteiros para as próximas viagens.



## Engenho Pedra do Rodeadouro na ordem do dia

Atividades rurais, comida típica, aventura e belas paisagens. O Engenho Pedra do Rodeadouro fica em Bonito, uma das sete maravilhas de Pernambuco, em meio a 80 hectares de mata preservada. No programa, banho de cachoeira e forró pé de serra. A gastronomia terá dois almoços, lanche (na primeira tarde), café da manhã rural e jantar. Durante a viagem, lanche a bordo (ida e volta), filmes, shows e brincadeiras, sorteios de presentes.



Saída dia 1 de setembro às 7 horas, em frente da AAC. Parada em Gravatá (Rei das Coxinhas). Retorno, dia 2, chegada em frente ao Recanto do Picuí na Praça do Derby. Investimento: Preço para associado R\$ 290,00, convidados R\$ 310,00, crianças até cinco anos não pagam, crianças de 6 a 12 anos, R\$ 240,00.

### Europa em Novembro

Uma parceria com a empresa Turismo Internacional Obra de Maria, vai proporcionar visitas aos santuários de Fátima, Assis e à Cidade do Vaticano, com hotéis, passagens aéreas e guias locais. Ligue 3445.3818/4362, para mais detalhes.

# Lesões cervicais incomodam os idosos

Perguntado sobre as patologias mais comuns que atende no dia a dia, o cirurgião-dentista da AAC, Thiago Lourencini, revela: "São as chamadas lesões cervicais, no pé do dente, como se diz popularmente, problema provocado, geralmente, por escovação feita com excesso de vigor".

O dentista diz que a consequência desse ato de escovar é a recessão gengival e exposição da dentina, "a parte do dente onde não tem esmalte e isso aumenta a sensibilidade do paciente ao beber água gelada, por exemplo".



Sobre os procedimentos adotados para curar a lesão, ele detalha: "Restauramos a cervical com resina ou ionômero de vidro ou associação dos dois materiais".

Formado pela Faculdade de Odontologia do Recife, turma de 2009, Thiago possui especialização em dentística (parte de estética e prótese fixa). No momento, além da AAC, Thiago está montando consultório na cidade de Carpina. Na foto com a paciente Tereza Cristina Lemos.

## Aposentados organizam viagem

Os aposentados Edimar Queiroz (9668-9943) e Antonio Fonseca (8897-4518) organizaram viagem a Porto Seguro, Rio, Curitiba e Foz do Iguaçu. O programa da excursão já foi definido. Saída dia 5 de janeiro do Recife para Algoíneas (BA), pernoite. Visita a Porto Seguro (duas diárias). Vitória (ES), pernoite. Rio de Janeiro, com visita aos pontos turísticos (duas diárias). Aparecida do Norte, pernoite em Taubaté (SP). Curitiba, com visita aos pontos turísticos (duas diárias). Foz do Iguaçu, com visita aos pontos turísticos, lados paraguaio e argentino, com as cataratas. Regresso via Ribeirão Preto (SP), pernoite, Governador Valadares (MG), pernoite, Algoíneas (BA), pernoite, chegada ao Recife em 21 de janeiro.

O investimento é de R\$ 2.500,00 em até dez parcelas. Ônibus de turismo (luxo), acomodações em hotéis confortáveis com café da manhã.

## Atividades e serviços oferecidos na sede

Cuidados com a saúde – **Clínica Geral** - Dr. João Euclides Amorim - Segunda a quinta-feira de 09h às 12h. **Cardiologia** - Dr. Écio Ferreira Wanderley - Sexta-feira de 13h30 às 16h30. **Odontologia** - Dr. Thiago Lourencini - Segunda a sexta-feira de 08h às 12h. **Fisioterapia** - Dr. Gilson Alves Falcão - Segunda e quarta-feira de 08h às 12h, sexta-feira de 13h30 às 16h30.

Apoio jurídico - Advocacia - Dra. Euvânia Maria Cruz Muñoz. Segunda e quinta-feira de 13h às 17h. Quarta-feira de 08h às 12h. Ações de bitributação, FGTS, financiamentos de veículos, divórcio, alimentos, exoneração de pensão, etc. Cultura e lazer - Dança de salão e Curso de Informática

Marcação de consultas e inscrições pelos telefones 3445.3818 / 3445.4362.

## Aprovadas contas da Associação

Assembleia Geral Ordinária presidida por Geraldo Cabral Cavalcanti, realizada em 3 de maio último, aprovou as contas do exercício de 2011. Na ocasião foram discutidos outros assuntos de interesse dos associados.

Além do presidente, compuseram a mesa o vice-presidente Roberval Souza, diretor financeiro Gilberto Medeiros, o diretor administrativo patrimonial Maurício Pereira da Silva, o membro do conselho Fiscal Antonio José da Fonseca e a secretária da assembleia Maria José de Medeiros.



Na oportunidade Gilberto Medeiros expôs em detalhes receitas e despesas, destacando que o balanço geral estava "enxuto". Foi informada ainda a modificação do estatuto da entidade com o propósito de aumentar o número de associados.

Durante a assembleia, Roberval Souza falou do sucesso do programa de viagens e passeios e o diretor Maurício Pereira da Silva deu conta das melhorias no espaço físico da sede e as ações de saúde promovidas em Caruaru.