

Animação total no São João da AAC

Nem o tempo incerto, com pancadas de chuva, arrefeceu o ânimo dos associados. O forró dos aposentados da Celpe, em 11 de junho, aconteceu em grande estilo. A turma não deu espaço à tristeza e aproveitou pra valer o som da banda de Antonio Paulino, já conhecida pelo repertório variado e a animação de suas apresentações.

Quem lá esteve pode conferir, mais uma vez, o clima de reencontro que marca as festas da AAC, a alegria e a descontração dos vários associados vestidos a caráter. Veja mais na página 6.



Destino Vitória

Na continuidade do programa de visitas às cidades polo do Estado, uma caravana organizada pela AAC, formada por médicos, odontologistas, nutricionistas e fonoaudiólogos, entre outros profissionais de saúde e da área jurídica, além de representantes da Celpos, visitou Vitória de Santo Antão. Dada a sua dimensão, o encontro aconteceu nas instalações da Facul-



dade Osman Lins - Facol, conceituada instituição de ensino local. Na foto, a partir da esquerda o diretor financeiro da AAC Maurício Pereira da Silva, o clínico geral João Amorim, a dirigente de Marketing Ana Paula e o diretor da Facol Paulo Roberto, o presidente da AAC Gilberto Medeiros, a

secretária Mary Medeiros e o associado Walter Freitas. Veja nas páginas 2 e 3.

A vez de Petrolina

Veja as belezas do Vale do São Francisco, de 17 a 20 de outubro em ônibus turismo e guia local. Visita às fazendas de frutas (com degustação), passeio de barco à represa de Sobradinho. Sócios 5 x R\$ 140,00. Convidados de sócios 5 x R\$ 144,00. Fone 3445.3818 e 3445.4362.



Nesta Edição

- É fácil ter um sorriso bonito • Assembleia aprova contas de 2013
- Nutrir para melhor viver - AAC faz campanha de ajuda ao NACC.

Presença da AAC

Na continuidade do programa de visitas a AAC levou serviços administrativos, de apoio jurídico, informações sobre previdência e de saúde e bem-estar à cidade de Vitória de Santo Antão.

Triagem – A equipe de funcionários da Associação ofereceu apoio às atividades, acolhendo, resolvendo questões administrativas e encaminhando os associados de acordo com suas necessidades.



A pensionista Júlia Maria Lima Santos atendida pelo clínico João Amorim gostou da iniciativa. “A gente vive dependendo de fila na saúde pública”. Maria Sales Pereira da Silva, também pensionista, aferiu o grau de glicose com o enfermeiro do trabalho Genivaldo França, foi mais além. “Essa foi uma ótima ideia, vim da Muribeca, o pessoal do interior tem pouca oportunidade”, queixou-se.



A fonoaudióloga do Centro Auditivo Telex, Talita Cruz Galindo realizou triagem para verificação do nível de audição, explicou as causas da surdez e como lidar com o deficiente auditivo. O motorista Amaro Miguel da Silva, aposentado da Prontidão,

residente em Prazeres disse: “Foi ótima a ideia de trazer o atendimento para cá é bom pra gente saber como vai a nossa máquina”, brincou.



Aprendendo a conviver e cuidar da pessoa com Alzheimer. Para falar sobre o tema a AAC convidou a geriatra, com mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade de Pernambuco (UPE), presidente da Associação Brasileira de Alzheimer, Carla Núbia. A médica, fazendo uso de recursos visuais, apresentou as dificuldades da vivência e tratamento de um paciente com o mal de Alzheimer.



Saúde começa pela boca – Consciente de que é fundamental o cuidado com a dentição do associado, a AAC levou o cirurgião dentista Thiago Lourencini, para prestação de serviços de prevenção, diagnóstico e de problemas odontológicos mais graves. O motorista aposentado Rosevel Alves da Silva, residente em Vitória, elogiou a iniciativa “Um encontro assim é bom em duas partes; ajuda a quem não tem condições de ir à sede,” afirmou.

Em ação paralela, as concluintes de Nutrição Andréa Cunha e Eliane Bezerra, da Faculdade São Miguel, ce-

AAC em Vitória

lebraram uma interessante parceria. Enquanto reuniam dados para uma pesquisa sobre nutrição na terceira idade, aferiam a relação peso/altura e outros índices, além de indicarem alternativas para a alimentação saudável. Uma das pessoas avaliadas foi a pensionista Naleide Pereira, residente em Moreno, que se disse satisfeita com a iniciativa: "Fiz consulta com doutor, vi a taxa de glicose, a audiometria, falei com a advogada, e ainda recebi orientação dessas meninas, uma beleza", definiu.



Apoio Jurídico - Advogada Danielle Rocha do Escritório Associados Baptista & Vasconcelos, dentre os associados, prestou esclarecimentos a Fernando José da Silva, aposentado do Distrito de Caruaru, que reside em Bezerros. "A oferta de serviços de saúde, apoio jurídico com orientações trabalhistas e outros temas, foi tudo bastante oportuno".



Palestras - Após o almoço, servido na casa de eventos Maçã Verde, reiniciaram-se os trabalhos com ênfase para o ciclo de palestras programadas. A professora voluntária da Oficina de Memória Marília Borba Cavalcanti abordou as dinâmicas de relax e de memória Shakespeare. Em seguida, a relações públi-

cas Cleonice Albuquerque abordou o Perfil do Cuidador, importante rol de recomendações e exemplos para familiares e cuidadores de idosos.

A vez da Celpos - A profissional de relações públicas da Celpos, Raquel Azevedo, falou sobre o programa Celpos Itinerante, parceria firmada com AAC iniciada em Carpina, em 2012, "uma forma simples e direta de descentralizar informações". Jackeline Lira, gerente de Benefícios, esclareceu detalhes do Plano de Benefícios Definidos, características, déficit, equacionamento do déficit, avaliações, resultados financeiros anuais. Abordou ainda as dificuldades de relacionamento com os participantes por falta de atualização dos dados cadastrais. "Existem casos dos benefícios ficarem passivos de corte, pois a Celpos não consegue localizar o aposentado", lembrou a gerente. A participação da Celpos foi encerrada com as considerações do diretor de Benefícios Pompeu Henrique Cavalcanti.

Hora de agradecer - Ao final do evento o presidente Gilberto Medeiros, em nome da diretoria e dos associados dirigiu agradecimentos aos gestores da Facol Paulo Roberto Arruda e Ana Paula Bezerra Silva, pela cessão do espaço, destacou os esforços do associado Walter Freitas que de maneira voluntária viabilizou contatos e articulou a logística do encontro.



Nutrição na terceira idade



Dez passos para uma alimentação saudável foi o tom da palestra proferida pelas nutricionistas Andréa Cunha e Eliane Marques em 23 de maio na sede da AAC. Segundo Andréa “a adoção de uma educação alimentar criteriosa leva o idoso a uma qualidade de vida saudável, evita dificuldades motoras, alterações corporais, perda da massa magra, diminuição dos líquidos corporais e de absorção de micronutrientes e aumento da massa gorda corporal”, além de evitar e controlar doenças crônicas para que não se agravem.

Na ocasião distribuíram uma amostra de sal de ervas, receita especial para trocar o sal por este composto que possui efeitos antioxidantes. E foi servido lanche à base de frutas, gelatina e sanduiche de pão integral com patê de ervas.

A aferição do peso, altura, circunferência abdominal, da panturrilha, quadril e do braço dos associados, fez parte do trabalho das duas profissionais.

Dez mandamentos - Foi distribuído material impresso com dez itens para a boa alimentação: 1º passo: três refeições por dia: café, almoço e

jantar e dois lanches saudáveis. 2º: quatro carboidratos de 6 a 11 porções/dia, ½ xícara de arroz, macarrão (integrais), cereais, uma fatia de pão. 3º: coma três porções de legumes e verduras; três porções de frutas no lanche ou na sobremesa, fibras 6gr solúveis (grãos, aveia, legumes), 15 gr insolúveis (grãos, verduras, trigo).

4º: feijão com arroz cinco vezes por semana, ovo duas vezes por semana. 5º: consumir diariamente três porções de leite e derivados, uma porção de carne, peixe e ave. 6º: uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. 7º: evitar refrigerantes, sucos industrializados, bolos e biscoitos. 8º: diminuir o sal. Tirar o saleiro da mesa. Usar sal de ervas (antioxidante). Pesquisa da USP diz que, são consumidos, hoje, 12 gramas de sal quando o recomendado são cinco gramas e citou alimentos que já têm sal na sua composição. 9º: hidratação importante para o corpo beba água, sucos naturais, chás de seis a oito copos/dia, que evita cálculo renal e intestino preso. 10º: atividade física: caminhar, dançar e evitar álcool.



Aposentados vacinados contra a gripe

A AAC participou da campanha de vacinação contra a gripe influenza, 2014, do Ministério da Saúde, em parceria com o Distrito Sanitário 4, Torre, da Prefeitura da Cidade do Recife. Na manhã de 23 de maio, aproximadamente 50 aposentados e pensionistas receberam dose da vacina.

A Associação disponibilizou as instalações da sede e o DS4 enviou as técnicas de enfermagem Tallyta Gouveia Cavalcanti e Joseane Lemos, e as doses do medicamento.



Restauração estética funcional traz muitas vantagens



Houve um tempo em que as pessoas julgavam que um sorriso bonito tinha apenas importância estética. Esse julgamento hoje em dia não é mais verdadeiro. É certo que o riso harmonioso contribui para elevar a autoestima e reintegra o cidadão em seu meio social. “A pessoa fica mais à vontade, readquire a confiança, contudo, além desses aspectos, contribui ainda para a saúde do paciente a partir do bom desempenho das funções dos dentes”, afirma o cirurgião-dentista Thiago Lourencini, da AAC.

Thiago considera que o bom funcionamento da mastigação, por exemplo, facilita a digestão, evita distúrbios gástricos e intestinais, “favorece ainda os aspectos nutricionais com absorção mais eficiente dos alimentos”. Ele acrescenta que em alguns casos, a harmonia da dentadura contribui até para reduzir vícios de dicção. “Existem os espaços entre os dentes que permitem a passagem do ar e assim cria vícios, excesso de chiados na fala do paciente, um problema mais relacionado com os profissionais de fonoaudiologia”, adverte.

Na AAC, no período de janeiro a junho do ano passado, o cirurgião-dentista procedeu a cerca de 900 atendimentos e acredita que 90% desses têm correções funcional ou estética para fazer. “A origem dessas disfunções é de caráter cultural, remontam a uma época em que era mais fácil extrair do que restaurar um dente ou ainda pela falta de acesso da população aos gabinetes dentários”, comentou.

O dentista detalha os procedimentos corretivos que realiza no seu dia a dia na Associação. “Aqui fazemos o clareamento, faceta direta (na parte da frente do dente) com proteção de resina, prótese fixa adesiva com fibra de vidro, coroas totais metalo cerâmica, metal livre (chamada porcelana pura), fechamento de espaços entre os dentes, on lay (restauração indireta), em caso de restaurações mais extensas, além dos casos da opção pela

prótese fixa, que substitui a removível favorecendo o paciente do ponto de vista de conforto e estética”, explicou.

Perguntado sobre as novidades no uso de materiais na prática das correções, Thiago adianta. “Já está em uso a chamada lente de contato, cama superfina de porcelana, com durabilidade dez vezes maior do que a resina convencional”. Finalizando, afirmou que o êxito de todo o trabalho de restauração estético funcional se resume numa parceria entre o dentista e o paciente. “É o cumprimento das recomendações como a escovação regular com uso de escova macia, escova interdental e o fio dental e a consulta de revisão a cada três ou quatro meses, no máximo”, concluiu.

Na sequência de fotos, o atendimento normal no consultório da AAC e detalhes de dois momentos (antes e depois) da restauração realizada por Thiago em paciente associado.



Expediente Voz Ativa

Voz Ativa. Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpel. 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: Gilberto Alves Muniz de Medeiros. Vice-presidente: José Carlos Nunes de Almeida. Diretor Financeiro: Maurício Pereira da Silva. Diretor Administrativo e patrimonial: Ivaldo José dos Santos. Departamento Sociocultural: Antonio Soares da Fonseca. Departamento Administrativo, Patrimonial e de Informática: Edimar Queiroz. Conselho Fiscal - Titulares: Ademar Leite da Silva. Carlos Pereira Barros. Genivaldo França de Souza. Suplentes: Francinete Xavier Gomes Borba. Maria das Neves Pereira Dantas. Antonio Galdino de Lucena Neto. Produção: P&B Design e Texto. Pauta e fotos: Paulo Caldas. Diagramação: Bel Caldas. Tiragem 2.100 exemplares. Impressão: Bagaço Design. Rua Luiz Guimarães 263, Poço da Panela. Recife. Fone: 3205.0132.

Animação total no São João da AAC



A festa junina deste ano teve uma novidade, aconteceu na casa de eventos Blacktie, na mesma rua da AAC, com amplas instalações, serviço de bar, cardápio com diversas opções de bebidas e petiscos a preços compatíveis. Mantendo a tradição, não faltaram as delícias da gastronomia da época.

Opiniões – A reportagem do Voz Ativa apurou a opinião dos participantes da festa. “Eu estou gostando demais. A alegria de rever os colegas, o pessoal fantasiado. Aqui o espaço é amplo, os banheiros limpos, uma rua calma. E o horário, das quatro às oito da noite, também achei ótimo, pois a gente não sai tarde para ir pra casa”, deta-

lhou Elpídia Fernandes de Almeida. Para Horácio Fittipaldi a escolha foi muito boa. “O ambiente é ótimo, o ar-condicionado na medida exata, tudo funcionando bem”, resumiu.

O diretor financeiro e social Maurício Pereira da Silva fez uma avaliação positiva da festa. “Mesmo com o tempo meio chuvoso, a mudança de local, o pessoal compareceu com a mesma disposição. A festa correspondeu a expectativa de todos da diretoria”, afirmou.

Na ocasião, o aposentado Gastão Alves da Silva, comemorou a passagem dos seus 71 anos reunindo colegas em torno de um bolo e recebendo muitos votos de parabéns.

Assembleia aprova contas de 2013

A Assembleia da AAC, realizada na sede da Associação, em 30 de abril passado, aprovou por unanimidade as contas de 2013.

A sessão foi aberta pelo presidente Gilberto Meireiros que fez uma retrospectiva detalhada da gestão nas áreas de assistência à saúde, lazer, comunicação social, área de apoio jurídico. Falou dos serviços prestados na sede, bem como da programação de encontros sociais, os passeios e viagens previstos para este ano. Citou os elogios que tem recebido dos associados que vem à AAC. Em seguida passou a palavra para o diretor financeiro Maurício Pereira da Silva, que apresentou o balanço patrimonial e demonstrações financeiras da instituição.



AAC promove campanha de ajuda ao NACC

A corrente do bem ficou mais forte. Durante os meses de junho e julho a AAC está recebendo fraldas geriátricas descartáveis tipos G e XG, fraldas descartáveis M, G e XG e leite em pó para doação ao Núcleo de Apoio às Crianças com Câncer (NACC). As doações são encaminhadas à Rua Manoel Bezerra, 111, Madalena, das 8h às 16 h.

Informações fones: 3445.3818 e 3445.4362.