

Saúde da capital chega também ao interior



A primeira visita da saúde da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe (AAC) levou para Caruaru, em 16 de março passado, diversos serviços, como atendimento médico nas especialidades de Cardiologia, com o doutor Écio Wanderley, Clínica-Geral, com doutor João Amorim, triagem de catarata feita pela Fundação Altino Ventura, naqueles com mais de 50 anos, e teste de glicemia aplicado pelo técnico em enfermagem Genivaldo França.

Apoio jurídico - Também fez parte da programação atendimento jurídico individual e um debate sobre direito previdenciário e leis trabalhistas, conduzido pela advogada Danielle Rocha, que falou

sobre os principais benefícios, dentre eles aposentadoria, auxílio-doença, auxílio-acidente, pensão por morte, além dos requisitos necessários para obter os direitos.

Inclusão digital - A visita contou ainda com a palestra do comunicador social e representante do Be-a-Byte - projeto educacional destinado à inclusão digital -, Mário Oliveira, encerrando a programação. Ele explicou o funcionamento do sistema, destacando que se trata de mais uma alternativa para os aposentados manterem a cabeça em atividade, ao tempo que desbravam o mundo virtual. Leia mais na página 2.



Dia do aposentado comemorado em clima de carnaval

O relógio marcava 10h quando os associados e convidados da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe (AAC) começaram a chegar ao Círculo Militar do Recife para comemorar o Dia do Aposentado, em 27 de janeiro último. Aos poucos, o salão decorado com fitas e grandes faixas coloridas, miniaturas de bois-bumbá e máscaras carnavalescas, foliões empolgados e envolvidos com o clima do carnaval que se aproximava, tomaram todos os espaços. Sobraram elogios para a Orquestra do Maestro Lessa, uma das mais famosas do carnaval de Olinda, ao sabor do almoço e ao sorteio de valiosos prêmios.



São Pedro espera os aposentados da Celpe - Será no dia 28 de junho, das 18h às 22 horas, no Círculo Militar do Recife, o forró de São Pedro da AAC. Comidas da época, banda de forró, quadrilha improvisada, tudo isso e mais sua alegria.

Leia:

- Os perigos do infarto: conversa com o cardiologista Écio Wanderley
- Dicas de nutrição

Visita da saúde teve ótima repercussão entre os associados

Segundo o presidente Geraldo Cabral, a iniciativa é uma antiga meta de gestão, que só agora pôde ser colocada em prática. "Somamos esforços e conseguimos tirar o plano do papel graças ao apoio da Celpe Caruaru, e assim cumprimos essa primeira etapa", destacou o presidente.

Ele agradeceu a todas as entidades que concederam apoio. "A Celpe articulou a infraestrutura, o SAMU Regional Agreste, através da auxiliar administrativa Thays Raianey, facilitou a comunicação com a Secretaria Municipal de Saúde e Casa de Saúde Bom Jesus, por meio de Socorro Xavier e Rodrigo Lima, que se colocaram à disposição para eventuais necessidades".

A ação contou com o suporte dos funcionários da AAC Ana Carolina Santos, Marcelo Oliveira, Jousimere Freitas, Maria José Medeiros, Edmar Belo, Viviane Menezes, Ursulina Souza, Edimar Queiroz, José Adrião, do diretor financeiro Gilberto

Medeiros e do administrativo Maurício Pereira. Pela Fundação Altino Ventura, prestaram auxílio a oftalmologista Ana Regina Lucena, Renilson Filho, Mauro Roberto e José Fernando.

Opiniões

Maria José Soares Lima, de 62 anos, esposa do

sócio José Alves de Lima, achou o encontro muito oportuno. "Nós temos dificuldade de conseguir atendimento no SUS e quando a Associação traz esses serviços de saúde nos sentimos assistidos, lembrados, bem cuidados. Plano de saúde é muito caro. Só queria que pelo menos a cada seis meses tivesse uma nova visita", opina.

Para José Serafim dos Santos, 71 anos, o trabalho da entidade é digno de elogios. "Sair daqui pra capital é complicado, tanto pela parte financeira quanto pela distância. A AAC vindo até nós já facilita. Admiro esse trabalho, eles me informam sobre todas as atividades realizadas na sede. A única coisa que faltava era essa atenção especial aos sócios do interior".

Eugênio Pacelli, funcionário da ativa, afirmou que não conhecia a Associação. "A iniciativa é muito boa, porque mostra os serviços que dispõe e vê a situação do aposentado. Não sabia da existência da associação, pela falta de divulgação no interior para os funcionários. Se fosse permitido, eu me associava nesse momento. Como não é, quando eu me aposentar vou entrar para o grupo e participar das atividades oferecidas".



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 - Elpidia Fernandes de Almeida. Produção – P&B Desing e Texto. Pauta: Paulo Caldas e Julia Maia. Fotos: Paulo Caldas. Diagramação: Bel Caldas. Tiragem: 2.100 exemplares. Impressão: Bagaço Design Ltda. Rua dos Arcos, 150-A, Poço da Panela, Recife.

Mensagem do presidente

Caros associados e pensionistas

Neste momento experimentamos a satisfação de ver a primeira etapa de uma meta ser cumprida. Há muito era nosso desejo levar os benefícios oferecidos na sede da AAC aos colegas associados no interior. O sucesso dessa iniciativa nos traz o sentimento de alegria e nos incentiva a realizar novas incursões a outras regiões do Estado.

Não é fácil empreender uma realização desse porte. Planejamos o evento, articulamos as ações, mobilizamos pessoas. Motivamos o trabalho dos colaboradores da casa e os profissionais prestadores de serviço, parceiros que nos ajudam no cotidiano da construção da AAC.

A receptividade demonstrada pelos colegas de Caruaru e cidades vizinhas, o reconhecimento expressado por cada um, o agradecimento, o apoio espontâneo recebido da Celpe (Distrito Caruaru), do SAMU, da Casa de Saúde Bom Jesus e Secretaria Municipal de Saúde, gratificaram com sobras nossos esforços.

No segundo momento desta mensagem, registramos outro agradecimento. Este vai para todos associados e familiares que lotaram o Círculo Militar do Recife por ocasião das comemorações do Dia do Aposentado. Mais uma vez, a alegria do reencontro e a

animação contagiante própria de nossas festas, contribuíram para o sucesso do evento, o que nos motiva a trabalhar a cada ano para fazer mais e melhor.

Olhos voltados para o presente, convocamos os associados a se integrem ao nosso programa de passeios e viagens. Temos propiciado excelentes opções, como o passeio de catamarã, por exemplo, oportunidade para o pernambucano conhecer o Recife através do Rio Capibaribe, seu maior símbolo, as viagens pelo interior, chances de muitos reverem suas raízes, as idas às capitais nordestinas tão belas e agradáveis.

Nada melhor para o aposentado que descobrir o mundo pela internet, via aprendizado fácil proporcionado pela nossa parceria com a Be-a-Byte, participar da terapia associada ao lazer trazida pela dança de salão ou simplesmente dar uma passada em nossa sede, ver nosso trabalho, tomar um cafezinho e porque não matar as saudades.



As belezas de Maceió

A AAC deu sequência ao seu programa de passeios e viagens, com uma excursão à cidade de Maceió, nos dias 9, 10 e 11 de março. O grupo, com 50 participantes entre familiares e convidados, cumpriu uma excelente programação que constou de city-tour, visita à casa de show Bungaville, passeios de Catamarã, para a famosa praia do Gunga, à praia do Francês e no Portal da Barra, onde se encantou



com o artesanato. Participou ainda de noitada na Barraca do Lampião, com forró pé de serra de primeira. No terceiro dia, um novo passeio de catamarã pelas nove ilhas que circundam o rio, a lagoa e o mar de Maceió. Na opinião da associada Maria Arlinda Barbosa de Oliveira, a viagem foi muito organizada. "Alegre, cheia de orações. Esses passeios fazem com que a gente se sintam gente, reveja os amigos, troque ideias e faça novas amizades".

Programados três novos passeios

Dias 1, 2, 3 e 4 de junho próximo para Petrolina. Para esta excursão está programada hospedagem no JB Hotel, jantar no Bodódromo com música ao vivo, city-tour, culminando com visitas de degustação e compras nas fazendas de uva e manga. Programados ainda jantar dançante, passeio de catamarã pelo Rio São Francisco e à eclusa do lago de Sobradinho, com direito a banho e almoço no próprio barco. Finalizando a viagem, mais um jantar dançante. O investimento é de R\$ 640,00 para sócios e dependentes, e de R\$ 660,00 para con-

vidados de sócios. O pacote inclui dois almoços - duas visitas às fazendas de uva e manga - passeio de catamarã - quatro cafés da manhã - água mineral - sorteios de presentes - lanche e entretenimento a bordo. Vagas limitadas aos cinquenta primeiros inscritos. Além deste, também estão marcadas viagens rumo a Portugal e Itália, em novembro, e Gramado, no Rio Grande do Sul, de 21 a 25 de dezembro - o Natal de luz. Contatos para informações e inscrições com Jousi ou Adrião no Departamento Social. Fones: 3445-3818 e 3445-4362.

Dia do aposentado comemorado em clima de carnaval



A animação foi garantida pela Orquestra do Maestro Lessa, composta por 12 músicos tocando os maiores sucessos do legítimo frevo pernambucano, com direito à canja dos aposentados Roberto Farias e Tereza Cristina Lemos. Um grupo de passistas despertou a atenção de todos, quem não se rendeu à dança, parou para admirar a beleza dos movimentos dos dançarinos.

A parte gastronômica, bastante elogiada, coube à Raquel Criações e Eventos, que serviu arroz branco, macarrão alho e óleo, variadas saladas e verduras, batata em cubinhos, lombo ao molho madeira, frango a quatro queijos e peixe ao molho de camarão.

Em rápidas palavras o presidente Geraldo Cavalcanti, abriu o evento. "Satisfação enorme estar aqui com vocês e mais uma vez num momento de alegria. Espero que se divirtam nesse dia que é nosso, dos aposentados, definido oficialmente no dia 24, mas que celebramos nesta sexta, próxima ao carnaval".

O comando da festividade ficou a cargo do vice-presidente Roberval Souza, que passou o dia animando e orientando os foliões. Na ocasião, incentivou o uso da internet na comunicação com os associados. "Solicito que os associados enviem e-mail para a AAC, (depsociocultural@aacelpe.com.br) para que seja adicionado ao catálogo de endereços e assim recebam as notícias em primeira mão dos eventos promovidos pela entidade", falou Roberval.

Exemplo de superação, a aposentada desde 2002 e conhecida por ser cantora e se apresentar sempre ao lado do chamado grupo Prata da Casa, Tereza Cristina Lemos sofreu um AVC em 25 de dezembro quando ensaiava, e mesmo em recuperação veio participar. "Não posso passar sem a minha família celpeana".

O que disseram os foliões

Erinilton Alves, aposentado há 15 anos, incorporou o clima da festa. "Eu sou muito folião, lamento os outros participantes não usarem os trajes típicos carnavalescos. A época pede brincadeira. Achei a decoração de muito bom gosto e o buffet estava 100%".



Associado da Aposchesf, Cícero Aquino avaliou como positiva a ideia da AAC. "Associação de aposentados tem que fazer ações como essa, pois é isso que nós queremos; dançar, reencontrar os velhos amigos. Esse é o maior presente que podemos receber. Quanto mais eventos tiverem para fazer essa reunião, melhor".

Para Rui Ivo, a festa estava nota 10. "O clima desse encontro de hoje estava diferente, a Associação ousou em fazer pontuais mudanças e obteve sucesso. Faltam palavras para descrever o quanto a comida servida e a orquestra estavam boas. Sem falar na aceitação e presença maciça do público".

Mesmo morando longe, Renato Bento, que trabalhou como motorista da Celpe de 1964 a 92, não perde um encontro. "Moro em Lagoa do Carro, que fica depois de Carpina, mas sempre venho para poder rever os antigos colegas de trabalho, aqueles com os quais passamos tanto tempo juntos".

Residente em Triunfo, Germano Santos ficou durante 38 anos na Celpe. "Da empresa, o único elo que me une ao pessoal é a AAC. Quanto à festa de hoje, está ótima. Queria parabenizar todas as diretorias por terem a iniciativa de festejar esse dia e aproveitar



a oportunidade para convidar os sócios a visitar minha cidade”.

Um carnaval de presentes - Foram sorteados com batedeira de bolo: Emanuel Pereira de Souza, Daniel Pereira, José Pessoa de Araújo e Maria Rita Pimentel. Rádio com CD: José Porfírio Alves e Edvaldo Gonçalves, por coincidência, aniversariante do dia. Liquidificador: Manoel da Silva José, Liane Silva, Maria do Rosário Silva e Maria José Souza.

Recebeu um ferro elétrico Edvaldo Ramos, Eleuza Lopes, Antônio Bom Parto da Silva e Maria Aparecida Limeira. DVD: João José Ramos de Oliveira e Gersino Gomes. Grill: João Francisco de Melo, Rosimere Lima, Paulo Caldas, Aparecida Valentina e Walter Freitas. Ventilador: Ademar da Silva, Eugênia Costa da Silva, Maria da Paz Batista e Roberto Soares. Cafeteira elétrica: Carlos Siqueira Rocha.



Espaço da Nutricionista

“Uma alimentação saudável deve ser variada, saborosa e colorida, baseada em hábitos regionais, acessível ao consumidor e nutritiva”, afirma a nutricionista Karolyne Rossana (foto).

No envelhecimento ocorrem alterações em todas as partes do organismo, para uma boa nutrição na terceira idade devemos considerar as condições orgânicas e funcionais de cada indivíduo e optar por um cardápio rico em vitaminas, minerais e fibras, longe das gorduras saturadas como as frituras, alimentos refinados (farinhas brancas, pães, bolachas), salgados e doces.

Uma boa alternativa para sair da rotina sem sair da dieta para os idosos são os alimentos integrais os quais consistem na utilização de ingredientes como cascas, sementes, folhas de frutas, verduras e legumes. Estas preparações são saborosas, diferentes, econômicas e com excelente valor nutritivo. Agora, experimente estas dicas.

Refresco de casca de mamão com laranja

Ingredientes: 1 xícara (chá) de casca de mamão, 3 xícaras (chá) água, 4 unidades de laranja, e uma unidade de limão. Adoçante. Bata as cascas de mamão com a água e o açúcar. Coe. À parte esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado. Dica: este suco é rico em vitamina C e A.

Bolo de crepe com abacaxi

Ingredientes: Massa - 1 xícara (chá) de suco de abacaxi (reservado do recheio), 1 ovo, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 xícara (chá) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento em pó; Recheio - 1 abacaxi médio, 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão, 1 colher (chá) de amido de milho; Cobertura - 1/2 xícara (chá) de geléia dietética (sabor de sua preferência)

Preparo: Recheio - Descasque o abacaxi, rale e deixe em uma peneira para escorrer um pouco. Separe 1 xícara (chá) do suco obtido para fazer a massa. Coloque o abacaxi em uma panela com o restante dos ingredientes e leve ao fogo por 10 minutos. Retire e espere esfriar; Massa - Bata o suco reservado, o ovo e o óleo no liquidificador. Acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó e bata novamente para misturar. Aqueça uma frigideira antiaderente, pincelada.



Falecimentos

A AAC lamenta, em nome da diretoria e do quadro de funcionários, a perda dos associados Silvio Claudino Ferreira Pinto, José Tiago de Miranda, Waldeck Correia Sarmento, João Ferreira dos Santos, Rosália dos Santos Viana, Marinalva Maria Batista de Macedo, Ilda Francisca Gomes da Silva, Iraci Teles Travassos da Silva, Fábio Barbosa Xavier Filho, Antônio Joaquim Calado, Áurea Alves de Lima, Gerson Vicente da Silva, Humberto Alves Pequeno, Herminio Alves da Costa, Severino Ramos Vasconcelos, Raimundo Nonato de Oliveira e Jorge Henriques de Araújo.

Infarto: fatores de risco, sintomas, procedimentos de emergência

São muitos e conhecidos os fatores de risco do infarto. De acordo com o cardiologista da AAC, Écio Wanderley, os indivíduos mais propensos são os diabéticos, hipertensos e obesos. "Acrescentem-se os sedentários (falta de exercício físico), portadores de dislipidemia (taxas elevadas de colesterol e triglicerídeos) e que convivem com o estresse", define o médico.

Quanto aos sintomas típicos do infarto ele orienta. "Dor intensa na região anterior do tórax, normalmente relacionada ao esforço físico e às emoções significativas, que podem ser acompanhadas por sudorese intensa, náuseas, vômitos, palidez e tonturas".

O doutor Écio recomenda que, "nessas situações a pessoa deve imediatamente procurar uma



emergência cardiológica, de carro ou acionando o SAMU, pois as duas primeiras horas são as mais importantes para o clínico tomar uma conduta cirúrgica ou fazer uma angioplastia. Não cabe ao paciente se medicar. No máximo, tomar uma aspirina", adverte.

O infarto é um evento cardíaco que já vitimou muitas pessoas, inclusive mata mais que o câncer;

mas cumpridas as instruções do cardiologista, pode ser evitado. Para a fase do pós infarto, doutor Écio aconselha. "Seguir rigorosamente as prescrições. Entrar em repouso físico e mental e procurar o médico a cada 30 dias ou período por ele determinado, para fazer o acompanhamento clínico", concluiu o cardiologista.

Quem ganhou o celular?



Foi Lígia Rego Barros. Promessa é dívida. Durante a festa dos aposentados, foi anunciado o desafio: "quem enviar um e-mail para aacelpe@bol.com.br, vai

concorrer ao sorteio de um telefone celular". E os associados entenderam o recado, enviaram 30 emails e entre esses foi sorteado a aposentada. Parabéns Lígia pelo Nokia X01 dois chips TIM, câmera digital. Na foto, Lígia recebe o prêmio das mãos do diretor administrativo Maurício Pereira da Silva.

Tratamentos odontológicos sob novo comando

A partir do mês de abril, o cirurgião-dentista Thiago Lourencini Januário Coutinho Barbosa, de 25 anos, é o responsável por cuidar da saúde bucal dos associados. Formado pela Faculdade de Odontologia do Recife (FOR), em 2009, possui especialização em Dentística Restauradora Estética, e já trabalhou na AN Odontologia, Saúde Excelsior e Interdont. O atendimento acontece de segunda a sexta, das 8h às 12h. A marcação de consulta deve ser feita com Nadege pelo telefone 3445.3818.

Setor jurídico acolhe uma diversidade de causas

Entre os meses de janeiro, fevereiro e março, o Departamento procedeu a aproximadamente 450 atendimentos, tanto na sede, quanto por telefone aos associados que residem no interior ou não possuem condições de se deslocar até AAC. "Esse número foi atípico, pois entramos de férias depois do carnaval. Geralmente realizamos cerca de 900 consultas", afirma a advogada Euvânia Muñoz.

Nesse período, as ações se concentraram em bi-tribuição, FGTS (juros progressivos), automóveis comprados financiados, e causas particulares, como divórcio, alimentos, exoneração de pensão. "Tivemos 10 ganhos, isso implica que a Justiça expediu Requisições de Pequeno Valor (RPVs), referentes a ações de bi-tributação e pensão, além de que já estamos ganhando as de financiamento de veículos nos juizados especiais", acrescenta Euvânia.

"Como vem ocorrendo o jurídico da Associação está cada vez mais presente para os associados dependentes e até familiares dos aposentados e pensionistas da Celpe. Pois orienta, esclarece e tenta solucionar o litígio", conclui. O serviço funciona segunda e quinta-feira das 13h às 17h, e às quartas-feiras, das 8h às 12h, mediante marcação antecipada com Mary Medeiros pelos telefones 3445.3818 / 3445.4362 .