Voz Ativa

Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe. Ano XI. Nº 35. Julho a setembro de 2013

Oficina de Canto faz sucesso na AAC

Mais uma opção de cultura e lazer para os associados da AAC. Inspirada na máxima que diz "quem canta seus males espanta", a Associação reúne semanalmente, às quartas-feiras de tarde, os interessados em música, em particular, na arte do canto, para compor o grupo da oficina Voz Ativa.

A iniciativa tem o objetivo do entretenimento em grupo. "O importante é brincar e, claro, se divertir. É hora então de cantar, basta participar desse grupo de amigos para quem sabe, mais adiante, podermos fundar o Coral Comunitário da AAC", previu o regente, professor Givanildo Amâncio da Silva.

Aluizio Barros disse que veio fazer a oficina de canto para corrigir uma distorção na voz. "Faz tempo, a gente brincando de karaokê, um colega percebeu que minha voz era fora de tom. A solução era procurar uma fonoaudióloga, mas não tive tempo nem paciência de encarar um tratamento. Hoje, aposentado, quando soube da oficina vim pra a Associação e estou praticando, já faço impostação de voz, aprendo os tons, essas coisas, estou satisfeito".

Ângela Vila Bela foi mais além. "Desde criança sou ligada em música, na minha casa se ouvia boleros, sambas, mas nunca tive a pretensão de cantar, mas quando soube da oficina de canto vim ver de perto. Imaginava que existiam técnicas, mas não as conhecia, agora aprendi a emitir sons e melhorou até minha saúde, o regente é muito talentoso", finalizou. Mais informações telefone 3445.3818. 3445.4362

Lançado edital para as eleições de novembro

O edital que regulamenta as eleições para os cargos da Diretoria Executiva (Presidente, Vice-presidente, diretor Administrativo e diretor Financeiro) e o Conselho Fiscal, composto de três membros titulares e três suplentes, da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe, foi lançado em 12 de setembro último.

Elaborado por uma comissão coordenadora eleitoral presidida pelo aposentado José Eraldo de Oliveira, ao lado dos membros titulares Valdério Mendes e João Francisco de Melo, o edital baliza todos os procedimentos do processo eleitoral.

De acordo com o presidente da comissão, o edital determina o cronograma das etapas do processo. "Foi tudo definido desde a divulgação do documento, passando pelas fases de registro e divulgação das chapas concorrentes, os períodos para as eventuais impugnações, homologação, sorteio da ordem das chapas, envio dos kits de votação aos eleitores, via Correios, até a fase final, com recolhimento e apuração dos votos, e a divulgação dos resultados, o que deve acontecer no dia 14 de novembro", detalhou.

Nesta Edição

• AAC abriga aposentados sem vínculo com a Celpos • A labirintite e suas complicações
• Mulheres são mais afetadas pelo barulho no ouvido • Você conhece o Estatuto do Idoso?

Mensagem do presidente

Caros associados

A nossa Associação alcança um momento de suma importância para a vida da entidade. É chegada a hora das eleições para os cargos da Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal, marcadas para novembro.

A importância do seu voto, é claro, vai além da preferência pessoal, simpatia ou alguma relação de amizade. Neste momento o voto não deve estar atrelado a favores que, por acaso, tenham sidos prestados por qualquer dos candidatos.

Ao contrário, seu voto deve contemplar o futuro desta casa, futuro já de certa forma comprometido com a idade avançada do nosso quadro de associados. Desse modo, cabe a cada eleitor observar as atividades da missão que o candidato tem a cumprir e verificar se seu candidato reúne condições de vencer o desafio.

Ao presidente cabe, por exemplo, representar a Associação nas atividades do dia a dia, bem como em juízo (na Justiça), presidir as reuniões da diretoria, autorizar as obrigações financeiras, assinar contratos, acordos e convênios celebrados pela AAC, inclusive de prestação de serviços, criar, modificar e extinguir órgãos da administração, tudo de acordo com as necessidades funcionais da AAC. Para o vice-presidente compete substituir o presidente em seus eventuais impedimentos, assessorando-o sempre que necessário, com os mesmos direitos e obrigações.

Ao diretor Administrativo e Patrimonial cabe organizar e supervisionar os serviços relativos à administração interna cuidar da manutenção dos bens móveis e equipamentos, manter demais bens patrimoniais da AAC e suas instalações, supervisionar no âmbito administrativo os serviços dos empregados ou contratados.

O mesmo critério de escolha para diretor Financeiro, caro associado, deve contemplar o candidato, que você acredita habilitado para gerir as contas bancárias da AAC, honrar os pagamentos e recebimentos autorizados pela Diretoria Executiva, controlar a arrecadação mensal da receita e da despesa, da Tesouraria e Contabilidade, controlar a execução do orçamento aprovado pela Assembleia Geral.

Finalizando, dada à importância do cargo, escolha seu representante no Conselho Fiscal observando a história do candidato, uma vez que estão entre as suas funções examinar, sempre que julgar conveniente, os livros e documentos contábeis da AAC, examinar e dar o seu parecer sobre o balanço anual e a demonstração do resultado do exercício, para a apreciação da Assembleia Geral e comunicar à Diretoria Executiva ou, ainda, à Assembleia Geral, as eventuais irregularidades apuradas, sugerindo adoção das medidas que julgar necessárias.

Agora, é só esperar a hora certa e exercer o seu direito. A AAC também lhe pertence. Escolha o certo e vote.

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 Sóciocultural - 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. Fotos: Paulo Caldas. Diagramação: Bel Caldas. Tiragem: 2.100 exemplares. Impressão: Bagaço Design Ltda. Rua Luiz Guimarães, 263- Poço da Panela, Recife.

AAC abriga aposentados sem vínculo com a Celpos

Não existe obrigatoriedade de o aposentado da Celpe ser participante da Fundação Celpos para ser associado à AAC. Basta, no entanto, ser aposentado pelo INSS. Com essa condição, pode ter acesso a todos os benefícios oferecidos pela Associação.

"Existe um convênio celebrado entre a AAC e o INSS, com a participação da Federação de Associações de Aposentados Pensionistas e Idosos de Pernambuco (Faapipe) e da Confederação Brasileira de Aposentados (Cobap), que permite ser descontado 1% do benefício do aposentado para cobrir o valor de sua mensalidade na Associação", explica o diretor financeiro Gilberto Medeiros.

O diretor disse que uma vez associado, esse aposentado ou pensionista pode credenciar seus dependentes naturais. "São as esposas, filhos até 21 anos ou com 24 anos cursando grau superior, devidamente comprovado a cada seis meses". O diretor acrescenta que, "uma vez associado, esse aposentado ou pensionista pode credenciar como agregado: filhos maiores de 21 anos, netos, irmãos, pai e mãe desde que sejam beneficiários do INSS, e sobrinhos de qualquer idade, com pagamento mensal, atualmente, de R$ 22,60. O agregado é definido na categoria de associado único ou seja, sem direito a dependentes", explicou.

Gilberto Medeiros disse ainda que em caso de falecimento do aposentado associado, o viúvo ou viúva tem o direito de continuar associado. "Porém, é preciso comparecer à Associação para atualizar o cadastro". Quanto aos benefícios lembrou: "Além do atendimento médico, dentista, fisioterapeuta e apoio jurídico, o associado pode participar de aulas de informática e eventos festivos, sem custo", complementou.

A labirintite e suas complicações

O labirinto é um órgão situado junto aos ouvidos, que tem a função de informar ao cérebro sobre a orientação espacial e o equilíbrio do corpo. E labirintopatias é o termo correto da doença do labirinto. De acordo com a nutricionista Karolyne Melo, a labirintite, termo popular usado para indicar problemas relacionados com o equilíbrio, é a inflamação ou infecção do labirinto do ouvido interno. "As causas mais comuns são o uso de medicamentos antibióticos e anti-inflamatórios; estresse, ansiedade; hipoglicemia, diabetes, o uso de álcool, fumo, café, infecções de ouvido, traumatismo craniano, doenças neurológicas e doenças hormonais, entre outras", enumerou.

Ela definiu como principais sintomas são zumbido, a surdez, náuseas, vômito, suor frio, palpitações, tontura e vertigens. "A doença pode ser tratada com medicamentos, fisioterapia associados à dieta e atividade física". E acrescenta: "Para ajudar o organismo a combater a inflamação, o ideal é uma alimentação rica em fibras, frutas, verduras, legumes e água. Se alimentar de 3 em 3 horas é o ideal, pois o labirinto necessita de um aporte de glicose e oxigênio para funcionar corretamente", recomendou.

A nutricionista chama a atenção ainda para se evitar uma alimentação rica em açúcares e carboidratos simples, onde o excesso pode interferir nas estruturas do labirinto, fazendo com que ele mande mensagens erradas ao cérebro. "O sal também é um vilão, responsável pelo aumento da pressão nos vasos o que dificulta a irrigação e a chegada de nutrientes à parte interna da orelha, causando a tontura, náusea, entre outros sintomas", lembrou.

Karolyne explica que a cafeína encontrada no café, chocolates e refrigerantes e a teína existentes em chás de plantas e ervas, estimula o labirinto fazendo aparecer seus sintomas. "A bebida alcoólica é prejudicial, pode causar intoxicação aguda do labirinto favorecendo o aumento da densidade dos líquidos labirínticos provocando vertigens intensas, vômitos e problemas de coordenação motora e reflexos".

Como prevenir a doença – Ela recomenda dieta saudável, atividade física regular, aumento da ingestão hídrica, controle dos níveis de colesterol, triglicérides e glicose. "É importante tentar administrar a ansiedade e o estresse", concluiu.

Atenção aos idosos e violência

A AAC registrou duas participações em audiências públicas no "plenarinho" da Câmara dos Vereadores do Recife. Nos dias 06 de agosto, foi realizada a primeira sobre violência nos bairros e no dia seguinte a segunda, com o tema Como utilizar melhor os espaços públicos na Região Metropolitana do Recife.

Estiveram presentes aos eventos representantes dos poderes públicos, como Defensoria Pública; Secretaria de Defesa Social; Prefeitura da Cidade do Recife (URB; EMLURB); CTTU; OI Telecomunicações; GVT e diversas lideranças comunitárias.

Segundo o vice-presidente Roberval Souza, que representou a AAC, "desses eventos foram tiradas propostas de trabalhos que objetivassem reduzir o índice de violências em nossos bairros e compromisso da Câmara de Vereadores em elaborar Projetos de Lei, para melhor utilização de espaços públicos na cidade do Recife", comentou.

Iniciado em setembro, com término previsto para o mês de novembro, o curso "Escola do Estatuto" XII Turma, promovido pela Política de Saúde do Hospital Universitário Oswaldo Cruz e coordenado pelo Núcleo de Articulação e Atenção Integral a Saúde e Cidadania da Pessoa Idosa – NAISCI. "As aulas acontecem na Faculdade de Ciências da Administração da Universidade de Pernambuco - UPE. Sou o participante da AAC no curso que objetiva aprofundar o estudo sobre o direito do idoso, preconizado em seu Estatuto e na Constituição Federal de 1988", disse o vice-presidente.

Idosas são mais afetadas pelo barulho no ouvido

Pesquisa realizada no Hospital Universitário Oswaldo Cruz, da Universidade de Pernambuco, sobre o Tinnitus na Senescência ou zumbidos nos ouvidos dos idosos, concluída em janeiro deste ano, definiu o mal como um sintoma no qual existe a percepção de um som na orelha ou na cabeça, mesmo sem estímulo externo.

Segundo o otorrino Luiz Alberto Mota, o problema incide em aproximadamente 15% da população mundial e 33% da população senil. "Dentre as causas mais frequentes nos idosos estão o uso de medicamentos anti-hipertensivos e antidepressivos, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e sintomas otoneurológicos como a hipoacusia (deficiência auditiva) e a vertigem", revelou.

O otorrino afirmou que o objetivo da pesquisa foi investigar a presença de zumbidos na terceira idade, analisar as frequências absoluta e relativa quanto à faixa etária dos voluntários, bem como avaliar a repercussão na vida dos participantes idosos, através de questionário. "Participaram no período de coletas 19 indivíduos, de ambos os gêneros, na faixa etária de 61 a 105 anos".

"Os resultados mostraram que submetidos a consultas e a exames otorrinolaringológicos, dos 19 voluntários, dez (52,63%) referiram o zumbido, no gênero feminino a prevalência foi de 61,53%. Já entre os homens, foi de 33,3%. Onze participantes (57,89%) afirmaram ter dificuldade para ouvir, sendo que sete (36,84%) além da deficiência referem à presença de zumbido", detalhou Luiz Alberto.

Ele acrescenta que a incidência do zumbido encontra-se acima do referido na literatura, sendo predominante no gênero feminino. "Este sintoma repercutiu em aspectos do cotidiano dos participantes, precisando ser investigado e tratado com o intuito de conseguir uma melhoria para a qualidade de vida", ponderou.

Perguntado sobre as perturbações trazidas pelos zumbidos à qualidade de vida do indivíduo idoso, disse: "Além da diminuição da audição comum da idade (presbiacusia), o zumbido dificulta a concentração, intensifica as deficiências de atenção, provoca o afastamento social devido à dificuldade de comunicar-se, e as mudanças no sono, já características dessa faixa etária", previu.

Você conhece o Estatuto do Idoso?

Criado a partir da Lei nº 10.741, de primeiro de outubro de 2003, o instrumento legal de defesa do interesse e proteção da pessoa idosa, no Brasil, completa 10 anos. Desde então, aquela data foi consagrada ao Dia Nacional do Idoso, quando entidades de classe e governamentais cumprem, normalmente, extenso programa comemorativo.

Não obstante tais manifestações, essa é uma lei que muitos sequer sabem que existe. Desse modo, o aposentado da Celpe, presidente da Federação das Associações de Aposentados Pensionistas e Idosos de Pernambuco (Faapipe), Maurício Ferreira Vanderlei (foto), promoveu em julho último palestra sobre o tema, com a participação de representantes de várias associações afiliadas e de setores ligados ao segmento.

Segundo Maurício Vanderdei, com a intenção de difundir o conteúdo do Estatuto, a Faapipe negocia com a Faculdade Maurício de Nassau o patrocínio para edição de 30 mil exemplares. "Será em formato 'livro de bolso', destinada à distribuição entre as entidades que estão ligadas à questão dos idosos, inclusive aos integrantes da AAC", previu.

O Estatuto do Idoso concretizou na teoria o sonho de milhões de brasileiros, que se mobilizaram há exatamente 10 anos. "A conquista se deveu à mobilização em seminários e debates para defender apaixonadamente as propostas que deu origem ao documento, movimento que, diga-se de passagem, teve a considerável participação do senador Paulo Paim e das ações decisivas da Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas (Cobap)", revelou Maurício.

Perguntado sobre quais as grandes questões dos idosos, hoje, no país, que ferem o estatuto, o presidente responde: "A lei é desrespeitada na sua essência, quando preconiza que a família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida, determinações que, na prática, não são integralmente cumpridas", denuncia.

E aí está a luta da Cobap. "Para que a lei seja cumprida, todos têm um papel fundamental para garantir esses direitos. O idoso possui direitos à liberdade, dignidade, integridade, saúde, e a uma aposentadoria digna. Porém o Estado, a sociedade e a família, que deveriam ser o tripé de sustentação dessas garantias, se escondem na omissão, descaso e desinteresse por parte daqueles que deveriam reconhecer e valorizar a pessoa idosa, considerando que eles foram os construtores, deste país", assegurou

Adrião nomeado para Comissão Municipalista

O chefe do Departamento Sociocultural da AAC, membro do Conselho Estadual do Idoso, José Adrião Gomes, foi nomeado pela Faapipe, juntamente com o presidente da associação dos aposentados de Abreu e Lima, Gilmar Santos para Comissão Municipalista de Pernambuco.

Segundo ele, o órgão tem a importante missão de acompanhar a trajetória dos idosos nas cidades do Interior. "Os objetivos da Comissão se concentram no bem-estar e lazer da população idosa. A cada 30 dias iremos visitar uma cidade e avaliar ao lado dos conselhos de idosos e Ministério Público da Cidadania, as reais condições de saúde, de lazer e outros aspectos da vida dos aposentados e pensionistas. Também vamos apurar carência e irregularidades para denunciar aos órgãos competentes", completou. Adrião.

Finalizando, parabenizamos a todos os idosos do Brasil, em especial aqueles que compõem a família da AAC pela passagem do seu dia neste primeiro de outubro, quando também se completa 10 anos do Estatuto do Idoso e comemoramos com uma grande manifestação de rua, revalidando a luta pelos nossos direitos.

Integração é o caminho

Maurício Pereira da Silva (*)

Ano a ano a AAC vem perdendo associados. E a questão passa por um fenômeno natural associado a mudanças no cenário socioeconômico, em especial nas associações nascidas de empresas que foram privatizadas. Observem que, enquanto a AAC, por exemplo, vem perdendo a renovação do seu quadro de associados, devido à terceirização de empregados da Celpe, o tamanho do quadro atual, de faixa etária elevada, vem decaindo em virtude de falecimento gradativo dos associados ativos.

Para a AAC, a alternativa é a busca de oxigenação dos seus quadros, uma vez que a empresa da qual se originou, a Celpe, existe e entre seus empregados ainda há a possibilidade de se conseguir fazer crescer o número de associados, desde que se empenhe o suficiente para atingir tal objetivo.

Outro tópico dessa análise passa pela integração entre as associações de aposentados solução que vem se desenhando como a luz no final do túnel, a saída para o futuro dessas entidades. Aposchesf, Aposcompesa, AAC, Asfab, trabalham em faixa própria, sem o exercício do trabalho conjunto o que lhes renderia ótimo resultados nos campos da assistência social e financeira, prestação de serviços de saúde, comunicação, cultura e lazer entre outros aspectos, inclusive, de natureza política.

Imagine agora, além da atuação conjunta, as associações de aposentados, trabalhando ao lado de órgãos governamentais. Fortalecidas com a adesão das congêneres, as associações podem usufruir de consideráveis ganhos com futuras parcerias com as secretarias de esportes, de cultura, turismo, com ações programadas, viagens bem articuladas, passeios com guias qualificados para a função e tantos outros benefícios.

No caso da AAC e provavelmente das suas congêneres, seria suficiente a reforma dos estatutos. O tempo passou e a atualização de itens importantes de 20 ou 30 anos passados, impõe um olhar para os dias de hoje e claro, a visão do horizonte futuro.

(*) Diretor Administrativo e de Patrimônio da AAC.

Atividades e serviços oferecidos na sede

Clínica Geral - Dr. João Euclides Amorim - Segunda a quinta-feira de 08h às 12h.

Cardiologia - Dr. Écio Ferreira Wanderley - Sexta-feira de 13h00 às 16h30.

Odontologia - Dr. Thiago Lourenccini - Segunda a sexta-feira de 08h às 12h. Terças e quintas à tarde.

Fisioterapia - Dr. Gilson Falcão - Segundas e quartas 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.

Oficina de canto – Quartas-feiras a partir das 15 horas.

Dança de salão – Segundas e sextas-feiras à tarde

Marcação de consultas e inscrições pelos telefones 3445.3818 / 3445.4362.

Informática grátis e sem mistério

Aprenda informática gratuitamente e sem sair de casa. Convênio entre AAC a Be-a-byte oferece conteúdo de qualidade e sem custo aos que desejam aprender. As aulas são construídas em linguagem simples e acessível para todos. Faça contato pelo fone: 3445.3818. Se o associado não tem computador em casa, poderá assistir às aulas em várias entidades que disseminam o aprendizado, os chamados parceiros do conhecimento.