

## Dia do Aposentado festejado com energia



O Dia do Aposentado (oficialmente celebrado em 24 de Janeiro) foi comemorado com um baile carnavalesco na AABB – Recife, realizado em 2 de fevereiro último. Na opinião geral, a festa foi perfeita em todos os detalhes: decoração, performance da banda Black Night e a presença das empresas parceiras: Boa Vista Medical Center e Ouvir Mais



Aparelhos Auditivos. Outro detalhe que também mereceu elogios foi a animação dos participantes, muitos deles fantasiados, sem falar no sorteio de valiosos prêmios. “Nós da diretoria e a equipe que organizou o evento, ficamos felizes pelo sucesso da festa”, comentou o presidente Gilberto Medeiros.

Mais detalhes na página 3.

## Apoio jurídico

Se você ingressou com ações do FGTS, Plano Collor e Plano Verão, entre outros, é possível que ainda tenha a seu favor algum resíduo em dinheiro, resto de ações judiciais que ainda podem ser resgatadas junto ao Banco do Brasil e à Caixa Econômica Federal.

A Assessoria Jurídica da AAC, através do escritório de advocacia Felipe Padilha oferece o serviço gratuito de levantamento financeiro naquelas instituições com o intuito de localizar o possível registro desses créditos.

**O que fazer** – “É necessário que o associado assine uma procuração autorizando ao escritório a proceder ao levantamento financeiro, trazendo à Associação, nos dias de atendimento jurídico, o número da matrícula no PIS/PASEP, recomenda a advogada Euvânia Muñoz.

## Destino: Vitória

O programa de ação social no interior da AAC chega à Vitória de Santo Antão. O encontro acontece no dia 12 de maio, na Faculdade Osman Lins – FACOL - Rua do Estudante, 85 – Bairro Universitário. Da programação consta:

Exame de Vista – Dr. Sérgio Maniçoba. Dentista – Dr. Thiago Lourencini. Avaliação de Glicemia – Genivaldo França. Avaliação Auditiva – Centro Telex. Pilates – Prof.<sup>a</sup> Sabrina Tegethoff e mais: Atendimento Jurídico, com as advogadas Euvânia Muñoz e Danielle Rocha, e palestra, informações e tira dúvidas. Outras informações ligue AAC (81) 3445-4362 / 3445-3818.

### Nesta Edição

Fisioterapeuta alerta para o perigo das quedas de idosos • Criado um novo espaço para o Pilates • Diretora Social manda mensagem aos associados

# Nossos parceiros



• **Studio Personale** - A busca por uma vida saudável é uma constante na sociedade atualmente. Para tanto, é fundamental a prática de atividades físicas. O Studio Personale oferece uma série de serviços para garantir o bem-estar dos clientes, pois conta com uma equipe multidisciplinar que trabalha no sentido de obter o controle e integralidade da mente sobre o corpo.

Entre as atividades oferecidas estão: Pilates que associado ao Método Busquet garante o relaxamento, posturas que trazem o alívio das tensões e reprogramação das cadeias fisiológicas. A acupuntura, para amenizar os efeitos do estresse, distúrbios hormonais e menstruais, insônia entre outras. Um dos tratamentos mais procurados é a Fisioterapia Dermato Funcional, que atua contra a celulite, gordura localizada, flacidez, estrias, rugas, pré e pós-operatório de cirurgias plásticas.

Studio Personale oferece 20% de descontos em todos os serviços exceto o Pilates, aos associados da AAC, mediante a apresentação da carteira de sócio.

Telefone para contato: (081) 3031-8095 Endereço: Rua Lopes de Carvalho, 73. Madalena. [www.studioperonale.com.br](http://www.studioperonale.com.br). A clínica, conduzida pelas fisioterapeutas Dras. Carla Azevedo e Alessandra Matos.

• **Laboratório Diva Montenegro** - Lapac, parceiro da AAC na área de exames clínicos, possui 50 anos de

experiência em serviços prestados no Recife. Oferece atendimento diferenciado de coleta domiciliar, com intuito de auxiliar na adequação das atribuições diárias dos clientes que são atendidos sem sair de casa ou no trabalho. A coleta empresarial, para evitar deslocamento dos colaboradores da empresa sem comprometer a rotina das empresas, e coleta hospitalar realizada em paciente internados em hospitais ou clínicas. O Lapac dispõe ainda de assessoria médica com a equipe altamente qualificada em diversas áreas, sempre à disposição para esclarecer dúvidas relacionadas aos exames laboratoriais.

O LAPAC - oferece 40% de descontos em todos os serviços exceto exames menores que R\$ 5,00, aos associados da AAC, mediante a apresentação da carteira de sócio.

Localização – Estrategicamente localizado, de fácil acesso, o Lapac fica na Rua Amaro Bezerra, 584, Derby, Recife. Para mais informações ligue 3035-7900 - central de atendimento.

**Profissionais** - Com equipe formada com excelentes profissionais do nível de Diva Montenegro, especialista em microbiologia e doenças tropicais, os doutores Francisco Montenegro, diretor técnico e Rossana Sette, especialista em micologia.

## Mais espaço para o Pilates

Atendendo a crescente demanda dos associados, que buscam a prática do Pilates como alternativa de saúde e bem-estar, a Associação realiza obras e concluiu processo de aquisição de um estúdio completo de equipamentos para a prática da modalidade. A data da inauguração do novo espaço está

prevista ainda para o primeiro semestre deste ano. Consagrada como atividade física ideal para todas as faixas de idade, indicada especialmente para pessoas na terceira idade, a oficina de Pilates da AAC reúne atualmente três turmas de participantes conduzidas pela professora Sabrina Tegethoff.

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. Site:[www.aacelpe.com.br](http://www.aacelpe.com.br). Presidente: Gilberto Alves Muniz de Medeiros, Diretor Financeiro e de Patrimônio: Maurício Pereira da Silva. Diretor Administrativo:IVALDO JOSÉ DOS SANTOS. Diretora Social: Maria Cristina dos Santos. Conselho Fiscal, membro titulares e suplentes: Ademar Leite da Silva, Ailton José Albuquerque, Arnóbio José Tavares da Silva, Carlos Pereira Barros, Genivaldo França de Souza e José Carlos Nunes de Almeida. 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.

# Veja como foi a comemoração do Dia do Aposentado

**A festa** - Não faltou animação. Ao som dos clarins de Momo, a turma caiu no frevo, maracatu e até dançou ciranda. O repertório farto da banda Black Night, com os grandes sucessos do Carnaval de Pernambuco e até com músicas dançantes, deu o costumeiro toque de animação, marca registrada dos encontros da AAC.

**Presença dos parceiros** - Para Nilsa Lima, executiva da Boa Vista Medical Center, o importante é estreitar a relação entre as empresas parceiras e a entidade. "Trouxemos uma de nossas profissionais para aferir a pressão arterial e medir o nível de glicose da turma, pois mesmo brincando é preciso cuidar da saúde", comentou.

Andréa Guimarães, fonoaudióloga da Ouvir Mais Aparelhos Auditivos, também justificou sua presença: "Viemos divulgar nossos serviços. Trabalhamos com aparelhos da marca Rexton, de procedência alemã e estamos oferecendo desconto de 15% aos associados e disponibilizamos um período de adaptação de quatro dias, sem custos."

**Opiniões** - Salathiel Cassimiro e a esposa Vanda Lúcia, presença constante nos eventos da AAC. "Gostei quando o pessoal resolveu fazer as festas aqui na AABB, melhor espaço e localização", disse Salathiel. Um decano na folia, seu Néelson Nunes também não perde uma festa da Associação. "São 90 carnavais, brinco desde a juventude, hoje diminuiu um pouco o entusiasmo, mesmo assim venho assistir", justificou. A aposentada Aninha Jurandir, acompanhante da associada Dulcinéia Chian, elogiou o evento. "Achei tudo positivo: o local,



aqui na AABB, comida excelente, orquestra boa e mais, a chance de reencontrar os antigos colegas", enumerou. "A falta de energia elétrica, tirou um pouco dos nossos melhores momentos", lamentou o presidente Gilberto Medeiros. A presidente do NACC, Arli Pedrosa, agradeceu à equipe, associados e convidados da AAC pelas doações e "pelo trabalho social que oferece bem-estar às nossas crianças e familiares".

**Prestígio** - Prestigiaram a festa: Carmem Valença, representando a Aposchesf e nossas parceiras de eventos, a nutricionista Andréa Cunha e a terapeuta Tereza Vasconcelos.

**Sorteio** - Em um dos momentos mais esperados, em clima bastante participativo, foram sorteados três ventiladores Arno, dois liquidificadores, duas sanduicheiras e duas cafeteiras marca Britânia.

## Quero aproximar o associado da AAC



A diretora social da AAC, Maria Cristina dos Santos é natural do Recife. Na sua época de estudante cumpriu os cursos primário e ginásial nas escolas Aníbal Fernandes e no Colégio e Curso União, "ali na Fernandes Vieira, juntinho da Celpe".

Seus primeiros passos na vida profissional foram como desenhista copista, "eu desenhava plantas de casas para uma empresa particular", lembrou. "Tenho dois filhos: um rapaz de 28, uma moça de 30 e um neto de três anos. Com tantas atribuições, ainda encontro tempo de preparar docinhos para festas, coisa que faço com todo carinho", garantiu.

Em janeiro de 1982, Cris, como é carinhosamente conhecida, entrou na VS.Peres, uma empreiteira prestadora de serviços da Celpe, e lá trabalhou durante três

anos. "Ingressei na Companhia em maio de 1985, fui a primeira desenhista copista da Celpe, na época havia certa rejeição que mulher ocupasse esse cargo. Meu primeiro chefe foi o engenheiro Urbano, no DEME, e nesse departamento permaneci até 2014, quando me aposentei".

Desde sempre ligada às ações sociais, Cris ajuda o cotidiano de creches: "Arranjo doativos, cestas básicas, promovo campanhas para angariar roupas, preparamos enxoval para mães adolescentes, que são distribuídas por meio das igrejas. Também doamos produtos de asseio para o Núcleo de Apoio à Criança com Câncer", detalhou.

Sobre o seu plano de gestão na AAC, revelou: "Estou determinada a dar ênfase ao lado social, pretendo ir em busca do associado que não consegue chegar até a Associação, que carece de apoio. Daqui mando um recado a você, meu amigo, me procure também, terei o maior prazer em lhe receber e se possível lhe ajudar, ligue pra mim". No segundo semestre Cristina vai ao interior, "quero chegar em cada um, levar o conforto da palavra, afinal todos são úteis para si e para sociedade".

# Fisioterapeuta alerta para o perigo das quedas de idosos

Que cuidados se devem tomar para evitar as quedas?

Quem responde é o responsável pela Fisioterapia Traumato-ortopédica da AAC Gilson Alves Falcão.

Com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que afirmam o Brasil ter hoje cerca de 20 milhões de idosos, e que, este contingente tem crescido graças à prática de hábitos saudáveis, doutor Gilson avalia que este quadro é uma conquista e ao mesmo tempo um desafio.

“A partir dos 30 anos, mais ou menos, o nosso corpo experimenta a perda de massa muscular. Mesmo com uma vida sem exageros, a idade torna precária funções como coordenação motora, força, agilidade e liberdade de movimentos. Assim, as quedas, são mais perigosas e fáceis de ocorrer”, define. E acrescenta: “os idosos estão propensos a quedas que ocorrem anualmente na proporção de 30 acidentes para cada 100 pessoas. E que 70, em cada 100 acidentes, ocorrem dentro de casa”, preveniu.

Desse modo, o fisioterapeuta recomenda alguns cuidados para evitar esses acidentes: “não andar calçando apenas meias; usar calçados com solados antiderrapantes; usar tapetes presos ao chão; não pisar no chão com produtos escorregadios, evitar camas altas ou baixas demais, pois dificulta que se levante de forma segura. No banheiro, na área do chuveiro, use tapete de borracha antiderrapante, uma barra de apoio fixada à parede e cortinas, ao invés do box de vidro. Na cozinha, coloque fita antiderrapante em frente à pia, nos demais cômodos da casa é interessante manter uma iluminação adequada”, enumera.

O fisioterapeuta defende que além desses cuidados outras atividades são fundamentais para o idoso. “Em qualquer fase da vida, os músculos são usados para o equilíbrio, movimento e sustentação do corpo. Assim, manter atividade física constante deixa ossos, músculos fortes e se possível tomar banho de sol”, afirmou.

Quanto a essa atividade, explicou. “Há exercícios es-



pecíficos para fortalecer determinadas partes do corpo que podem ser feitos em casa, seja em pé ou sentado, dependendo da condição da pessoa: esticar as pernas; flexionar as mãos contra a parede; as pernas para trás e lateralmente; agachar. Para uma atividade física mais adequada, o idoso deve consultar um profissional da área”, recomendou.

Sobre hábitos alimentares, doutor Gilson sugere o acompanhamento nutricional. “É interessante consultar um profissional de Nutrição, contudo sabemos que certos alimentos contribuem para a manutenção dos músculos, tais como as proteínas encontradas em carnes magras, ovos e leite. A vitamina ‘D’ é outro nutriente indicado para fortalecer ossos e músculos”, finalizou.

Na foto, o doutor Gilson atende a associada Tânia Maria Tavares, lesionada por quedas.

## Reorganizados horários de atendimento

### • Fisioterapia

Dr. Gilson Falcão

Segunda e quarta-feira das 8h às 12h

Sexta-feira das 13h30m às 16h30m

### • Pilates de solo

Prof.<sup>a</sup> Sabrina Tegethoff

Terça e quinta-feira de 9h às 10h, 10h às 11h

e das 11h às 12h

### • Odontologia

Dr. Thiago Lourencini

De segunda a quinta-feira das 8h às 12h

De segunda à quarta-feira das 13h30 às 16h30

### • Cardiologia

Dra. Ana Luiza Medeiros

Sexta-feira das 8h às 12h30

### • Dança de salão

Prof. André Felipe

Segunda-feira das 14h50 às 16h50

### • Exame de Ecocardiograma

Dr. Edson Magno de Macedo

Quinta-feira das 13h30 às 16h30 (duas vezes ao mês)

### • Assistência Jurídica

Dra. Euvânia Cruz Muñoz

Segunda e Quinta-feira das 13h às 17h

Quarta-feira das 8h às 12h

Agende sua consulta - Telefones – (81) 3445-3818 / 3445-4362 / 9 8491-7929 OI / 9 9441-0114 TIM.

Marque a consulta com Nadege Santos. Ordem de chegada e entrega das fichas: manhã - das 7h às 10h. Tarde - das 13h às 14h30.