Jornal Voz Ativa

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, EMPREGADOS E EX-EMPREGADOS DA CELPE E DA CELPOS

II TRIMESTRE/2020

Plataformas Digitais

www.aacelpe.com.br

Facebook/AACELPE

Instagram - @aacelpe

WHATSAPP

Solicite seu cadastro e fique por dentro.

(81) 99903.2127

NESTA EDIÇÃO

Expediente da AAC segue em Home Office 2

Psicóloga fala sobre, como lidar com medos e consequências no período da pandemia 4

Cardiologista fala sobre cuidados no período de isolamento social 5

Edição Especial

Mensagem da AAC

*** Diretoria Executiva**

Caros associados e associadas.

Estamos vivendo um momento incomum em nossas vidas. De repente o surgimento de um vírus (invisível) que teve início na China e se alastrou pelo mundo inteiro, vitimando milhões de pessoas, mudando o comportamento social, ético e moral, durante a pandemia e provavelmente perdurando por muito tempo ainda. É lamentável sofrimento das famílias atingidas pela perda dos entes queridos, quando nem mesmo têm o direito à despedida. Muitas lições foram e ainda serão aprendidas. Muitos perceberam o quanto somos frágeis e que perante Deus não há diferença, preconceito ou discriminação; somos todos irmãos e assim, abençoados com todos os nossos erros e fraquezas. Por outro lado, devido a velocidade com que o homem depreda a natureza, havendo a determinação da paralização horizontal, que liberou apenas o essencial, alguns benefícios foram alcançados com relação aos recursos naturais do planeta. Mudanças profundas ainda virão, até quando a grande maioria entender que os bens materiais são importantes para servirem ao homem, não para escravizá-lo; que a vida é uma passagem, não uma permanência; que ajudar ao próximo é ajudar a si mesmo; que o poder da oração não está naquele que ora, mas naquele que a escuta, e tantos outros ensinamentos forem realmente praticados, aí sim, seremos libertados de tantas enfermidades, a maioria criada pelo próprio homem.

A AAC parou temporariamente para o atendimento presencial, porém continua trabalhando através da tecnologia que possibilitou realizar diversos serviços em Home Office por meio de celular smartfone e computador. Atualmente estamos preparando a empresa para um retorno saudável e seguro. Assim que houver uma autorização oficial e com a permissão de Deus, em breve estaremos funcionando normalmente com todos os nossos profissionais.

Nossos agradecimentos pelo apoio e pela compreensão de todos que fazem a AAC.

O LOCKDOWN acabou, o

Não!

AAC oferece serviços Home Office

"A partir desse momento, a associação vem buscando soluções práticas para o bom funcionamento de suas atividades que possibilitam suas realizações em Home Office."

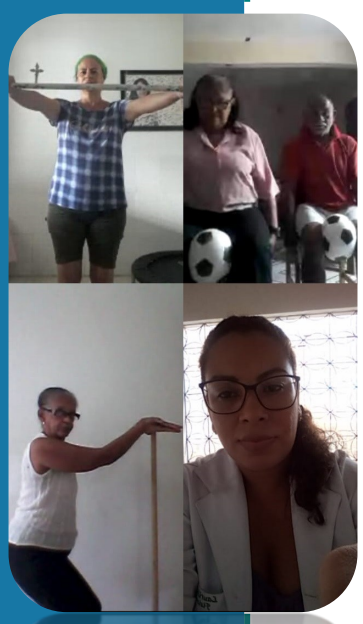
No último dia 18 de março a AAC teve suas atividades na sede suspensas de acordo com o **DECRETO Nº 48.809, DE 14 DE MARÇO DE 2020,** que regulamenta no Estado de Pernambuco, medidas temporárias para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Corona Vírus, conforme previsto na **Lei Federal nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020**. A partir desse momento, a associação vem buscando soluções práticas para o bom funcionamento de suas atividades que possibilitem suas realizações em Home Office. Sendo assim, a diretoria juntamente com sua equipe, iniciou algumas atividades para serem realizadas diretamente de casa, tentando manter parte da assistência, como o imposto de renda, exercícios físicos, assistência jurídica, fisioterapia, consultas médicas emergenciais e serviços sociais.

Como está funcionando a Assessoria Jurídica nesse período

Os associados que tiverem duvidas e questões jurídicas, podem encaminhar suas perguntas e/ou documentos através de e-mail, onde a supervisora Ana Carolina encaminhará para a advogada Dra. Euvânia Muñoz que lhes retornará em tempo hábil. Daí, passam a ser orientados sobre os processos em andamento, dúvidas com relação a outros assuntos jurídicos, principalmente sobre as mudanças de diversos setores que precisaram se ajustar a nova realidade, tais como: direitos trabalhistas, fornecimento de energia e água, redução de salários para empregado doméstico e outros.

Declarações de Imposto de Renda Pessoa Física — IRPF

O imposto de renda está sendo realizado pelo colega Aldjair da Silva até o próximo **dia 26 de junho**, da seguinte forma: o associado manda todos os informes e demais documentos necessários por meio de correio eletrônico (e-mail); as dúvidas serão tratadas através do whatsapp; esse serviço é destinado apenas ao associado titular; após o dia 26 de junho de 2020, não haverá atendimento para tal.



Fisioterapia no lar

A AAC juntamente com a fisioterapeuta Laurilene Silva seguindo a tendência do cenário atual, iniciou no mês de março (divulgado no site e nas redes sociais) os exercícios de fisioterapia. Este serviço está sendo oferecido por meio de vídeochamada em aplicativo de whatsapp, para todos os associados. Desta forma, foi feita divulgação para a marcação de consulta prévia sob a responsabilidade da funcionária Ivonacy Fausto, que identifica os pacientes e determina os dias e horários a serem cumpridos com a devida orientação e supervisão da fisioterapeuta. São utilizados objetos domésticos como: cadeira, cabo de vassoura, toalha de rosto, bolas, etc.

Aulas de Pilates

Devido as características do Pilates na AAC, as aulas tiveram que ser suspensas temporariamente, assim como todas as atividades físicas realizadas em academias e estúdios. Ainda assim e por iniciativa do professor Anderson Alves a diretoria acatou a ideia de não deixar os alunos totalmente desamparados de suas atividades físicas. Partiu para a administração de exercícios que poderiam ser feitos em casa através de videoaulas pra os alunos via whatsapp. Dessa forma o professor vem interagindo com vários alunos que aderiram ao programa e se mostram satisfeitos.

Atendimento Médico Home Office

Em constantes reuniões com sua equipe de colaboradores a diretoria da AAC analisou um programa desenvolvido pelo laboratório Cerpe e o grupo DASA, como alternativa para os associados através de vídeochamadas, realizando tele consultas pelo aplicativo **Livia.**

Esse programa foi contratado pela AAC em parceria com o CERPE e implantado com sucesso, para atendimento daqueles com necessidades mais urgentes. O aplicativo, que é a nível nacional e oferece atendimento médico através do seu celular smartphone, com direito a receituário digital e possíveis encaminhamentos para internação em hospitais públicos e/ou privados gratuitos para todos os nossos associados e dependentes durante a pandemia. Diante da impossibilidade de manter o atendimento médico de rotina e sabendo da necessidade dos associados em manterem uma assistência médica, partimos para esse aplicativo que trás médicos contratados pelo grupo DASA/CERPE bastando apenas fazer um simples cadastro por meio de seu celular Androide ou IOS.

Divulgação dos Serviços

A Diretoria Social da AAC tem feito ampla divulgação, através de vídeos e informativos em PDF completamente funcionais, onde o associado apenas com um clique é redirecionado para as nossas páginas de comunicação e de serviços como: a Home Page www.aacelpe.com.br, Facebook, Instagram e o próprio WhatsApp, facilitando o acesso.

A AAC vem sempre se adaptando à nova realidade do país, onde todos os brasileiros independentemente de classe social tiveram que se adequar a essa situação, tendo que ajustar suas vidas de forma que não precisem sair de suas casas evitando assim o contágio pelo corona vírus. A nossa maior preocupação hoje é que trabalhamos quase que exclusivamente para o grupo de risco, que são pessoas com mais de 60 anos e que em sua maioria possuem doenças pré-existentes como: diabetes, problemas cardiovasculares, tromboses, AVC, HAS, entre outras, tornando-os suscetíveis ao contágio pelo vírus. Com essas medidas a associação vem preservando a saúde de seus associados e de todos.

Previsão de retorno com atendimentos presenciais

É desejo de todos que a vida volte ao normal o mais cedo possível. Nossos associados são em sua grande maioria pertencentes ao grupo de risco, o que restringe mais ainda a nossa liberdade. É preciso agir com cautela e muita responsabilidade, por isso estamos todos os dias discutindo sobre as medidas a serem tomadas, e por outro lado, providenciando equipamentos obrigatórios de uso clínico e de uso pessoal, para no momento certo reabrir as nossas atividades. Para isso acontecer dependemos também da liberação das autoridades estaduais e/ou federais. Estamos sempre buscando informações legais para entendermos como se dará a nova rotina, e podemos dizer que, teremos mudanças no dia-a-dia da associação que nos privará de algumas situações para evitar possíveis contágios e mantermos a segurança de todos. Um pouco mais de paciência e logo mais estaremos juntos novamente, usufruindo de todos os nossos direitos com consciência e segurança.

Para esse e todos os demais serviços, basta solicitar os informativos através do WhatsApp da comunicação da AAC que está sempre disponível na capa do Jornal Voz Ativa e no site, onde o associado falará diretamente com a funcionária responsável pela comunicação, Jousimeire Oliveira através do WhatsApp (81) 9.9903.2127 em horário comercial.

“teremos uma mudança no dia-a-dia da associação que nos privará de algumas situações para evitar possíveis contágios e mantermos a segurança de todos.”

Psicóloga fala sobre, como lidar com medos e consequências no período da pandemia

Kátia Maria S. de Souza

O Jornal Voz ativa convidou à psicóloga Kátia Maria Santana de Souza, graduada em Psicologia Clínica, pós graduada em Saúde Pública e Acadêmica em Enfermagem, para uma entrevista onde trás esclarecimentos às dúvidas mais frequentes relacionadas ao momento de pandemia que vivenciamos.

Voz Ativa - Como se pode prevenir ou controlar os males relacionados a depressão em tempos de pandemia e isolamento social?

O isolamento social é oportuno e desejável durante uma pandemia, o que não significa isolamento emocional, afetivo ou desligamento dos vínculos da pessoa. O isolamento por si só, já causa introspecção, trazendo um olhar para o que está dentro de si mesmo, ou seja, a percepção do próprio eu. A quebra da rotina diária pode ser desconcertante para prevenção de atitudes patológicas, é necessário reinventar-se diariamente, redescobrir os prazeres de estar consigo, praticar atividades que tragam novas sensações e até boas recordações, o que a gente pode chamar de volta ao começo. É importante também manter o contato com os amigos e familiares através da tecnologia disponível, com a finalidade de fortalecimento dos vínculos fraternos que dão suporte no enfrentamento de um momento de grandes incertezas que porventura venham desestabilizar a saúde emocional gerando quadros depressivos.

Voz Ativa - Quais os medos mais frequentes nesse período?

O medo da perda, da morte e da finitude em si. O homem é um ser de projetos e ele faz os mesmos para esquecer a angústia existencial da mortalidade. Ao encarar essa realidade de ter projetos interrompidos bruscamente, não ter a possibilidade de refazê-los e encarar a descontinuidade, pode trazer à tona sensações desagradáveis que podem gerar pânico.

Voz Ativa - Como encarar a quebra da rotina e o convívio social com a prática de caminhadas, hidroginásticas, pilates e outros, neste momento?

A prática de qualquer atividade física será benéfica nesse momento, lembrando que talvez seja necessário a prática solitária e mais caseira devido a pandemia. O contato com próprio corpo e os benefícios após um exercício físico, pode ser calmante para um estado de aceleração mental.

Voz Ativa - Como familiares e cuidadores podem ajudar os idosos a saírem da depressão?

Eu costumo aconselhar que, escutando, sendo sensível a demanda expressada por este idoso, valorizando a voz da experiência e aproximando-se das necessidades antes não percebidas ao fato de já passarem muito tempo isolados, por doenças crônicas ou até mesmo em um leito, privando-os de muitas oportunidades de convívio social. Com o retorno dos familiares as casas em si, muitas vezes substituindo até os cuidadores, a visibilidade do idoso trará oportunidade de fortalecimento dos vínculos afetivos.

Voz Ativa - Quais as atividades que são recomendadas para esse período?

Atividades que geram prazer, que desenvolvam o sorriso, que usem o intelecto, tais como: quebra-cabeças, palavras cruzadas, assistir um bom filme ou série, (evitando temas violentos), buscar atividades entre a própria família já que não se pode sair rotineiramente e a prática de algumas coisas aprendidas na juventude com todo apoio familiar, que é bem-vindo.

Voz Ativa – É aconselhável deixar de acompanhar os meios de comunicação na tentativa de controlar as emoções, expectativas e ansiedades, nesse período?

O Uso do filtro para informações é aconselhável. O bom senso vai mostrar que a moderação e a percepção do que realmente está sendo repassado será útil, para não sucumbir diante da tragédia ou do sensacionalismo, para não gerar ansiedades patológicas, pois ninguém pode ficar alienado no mundo cor-de-rosa em plena pandemia. Porém não é aconselhável viver 24 horas em busca intensas por notícias trágicas.

Voz Ativa - Como podemos identificar o TOC e como fazer para evitar a sensação de que tudo está sujo ao seu redor, relacionados a higienização da casa?

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) pode ser percebido através de atos repetitivos incontroláveis que causam sofrimento psíquico, ao ponto de modificar toda uma vida e suas relações interpessoais. A abordagem terapêutica cognitiva comportamental (TCC) é muito eficaz diante dessa demanda podendo ter suporte nos saberes interdisciplinares para o projeto terapêutico singular, muitas vezes associado a auxílio medicamentoso prescrito por psiquiatria. Para evitar "a sensação de sujeira " devemos olhar os fatos que causam essa percepção tentando entender se a sujeira que está causando esse adoecimento tem fundamento físico ou mental.

Voz Ativa - Como podemos controlar os distúrbios alimentares e consequentemente os níveis de glicemia e pressão arterial neste momento?

As compulsões vêm à tona nesse momento de pandemia e com elas também a anorexia, bulimia, e etc. O poço é mais fundo do que se imagina, um misto de questões vem com toda força no isolamento social. Esses transtornos alimentares surgem como válvulas de escape, no trabalho pessoal e multidisciplinar que nessas demandas levando-se em consideração o adoecimento do corpo e do estado mental. Doenças crônicas como a HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica), muitas vezes precisam, de acompanhamento e uso de medicamentos sem interrupções.

Voz Ativa - Como lidar com os vícios como o álcool e o tabagismo, durante o isolamento? Qual a recomendação para familiares nesta questão?

Procurando serviços de apoio que fazem aconselhamento, acolhimento e que tratam a demanda. A rede pública disponibiliza assim como a rede privada, de grupos terapêuticos online com profissionais capacitados na área psicossocial focada para atender a demanda. É importante e imprescindível a busca por esses profissionais nesse período. “Deixo aqui meu muito obrigada pelo convite da associação através do Jornal Voz Ativa em poder levar a todos informações e ajuda diante da nova realidade.” Um abraço, Kátia Souza.

Cardiologista fala sobre cuidados no período de isolamento social

Olá! Estou passando por aqui para alertar a todos meus pacientes que a pandemia não acabou! Continuem lavando as mãos com água e sabão, higienizando as compras com álcool ou solução com água sanitária diluída. Evitem sair de casa sem necessidade. Em relação às medicações, as mesmas deverão ser mantidas. Ao comprar seus remédios de uso contínuo, não jogue a receita fora. Ela pode ser utilizada para a compra de mais medicamentos, mesmo que passado o prazo de **6 (seis) meses de validade** da mesma. Cuidem da alimentação, do corpo e da mente. Diminuam os alimentos ricos em açúcar, sal e conservantes. Em caso de falta de ar, dor no peito ou dor de cabeça que não melhora com analgésicos, procurem a emergência. Utilizem dos serviços que a AAC tem disponibilizado, evitando assim, que saiam de casa correndo o risco de contaminação.

Dra. Ana Luiza Vasconcelos

Em breve, estaremos juntos!

EM CASA

Programação social é adiada com promessa de animação em dobro

A AAC anuncia o adiamento da Festa Junina através da Diretoria Social, em decorrência da pandemia do Corona Vírus. Em entrevista ao Jornal Voz Ativa, a Diretora Social Cristina Santos explica de que forma essa decisão foi tomada. “Decidimos em conjunto pelo adiamento dos festejos para preservar nossos associados. Vivemos um momento que inspira cuidados especialmente a nós, os idosos. Além de estarmos seguindo rigorosamente os critérios legais, temos como visão principal a preservação da vida.” explica Cristina. “Em nosso cotidiano seguimos um cronograma que é desenvolvido com bastante antecedência para a realização dos eventos, mas nos deparamos com o decreto de isolamento e tivemos que adiar nossa festa junina que já estava pronta, com local, data e hora marcada. Um encontro lindo que já faz parte do nosso calendário e que todos esperam com muita alegria para rever bons amigos e se divertir pra valer. Assim também aconteceu com todos os eventos que estavam programados, como a excursão para Nova Jerusalém/PE, que aconteceria nos dias 04 e 05 de abril deste ano, a realização de exames preventivos ao colo do útero, programado para o dia 27 de maio, o programa De Bem Com a Vida que visa levar informação, prevenção e assistência ao associado, que se realizaria nos dias 27 e 28 também no mês de maio. Foram cancelados, a excursão Ônibus do Forró que ao longo dos anos tem sido roteiro certo e que traz animação a todos direto do alto do moura na cidade de Caruaru/PE, o programa Ação Social no Interior que leva principalmente assistência médica aos sócios que residem no interior do Estado, entre outros. Isso, só no primeiro semestre deste ano.”

Maria Cristina Santos

Sabemos que no momento ficarmos em casa é a melhor opção, para que no futuro possamos comemorar com saúde. O nosso tão esperado São João tradicional, este ano será na nossa casa, diferente dos anos anteriores. Mas, será para o nosso bem e o bem de todos. Deixamos aqui, o nosso respeito a todos os colegas que enfrentaram e aos que ainda enfrentam essa luta contra esse vírus. Esperamos que em um futuro muito próximo possamos comemorar em dobro e com muita alegria, além da nossa Festa Junina, a festa do Dia do Aposentado e os 35 anos de existência da nossa tão querida Associação.

“O nosso tão esperado São João tradicional, este ano será na nossa casa, diferente dos anos anteriores. “

Campanha — Juntos somos mais fortes!

Se você conhece um amigo que já trabalhou ou que trabalha na Celpe e na Celpos ou até mesmo as viúvas desses amigos, convide-os para fazer parte desta família. A AAC vem sempre trabalhando com qualidade para expandir seus serviços e manter o maior número possível de associados. Lembrando que, muitos ainda não conhecem os benefícios oferecidos. Ajudem a AAC divulgando nossos trabalhos em suas redes sociais pessoais.

A AAC homenageia o amigo Valdério Mendes Viana

O aposentado e associado Valdério Mendes Viana, integrante por várias vezes da Comissão Eleitoral da AAC, faleceu no ultimo dia 19 de maio, acometido pelo corona vírus. Valdério sempre foi um colega de opinião forte e coerente. Sempre lutou pelos interesses de todos os associados participando das reuniões, assembleias, eventos culturais e de saúde. Sempre disponível para exercer funções voluntárias nas eleições da associação como membro da Comissão Eleitoral, sem contar da amizade com os funcionários e prestadores de serviços, que sempre o tratou com alegria e respeito. Fica aqui o nosso adeus ao amigo. Obrigado pela sua respeitosa e alegre passagem na história da associação e de nossas vidas.

Serviços Prestados na Sede — Suspenso

Assessoria Jurídica. Euvânia Cruz Muñoz. Quarta e quinta-feira das 8h às 12h.

Cardiologia. Ana Luiza Medeiros. Sexta-feira das 8h às 12h30.

Exame de Ecocardiograma. Edson Magno de Macedo. Quinta-feira das 13h30 às 16h30.

Clínica Geral. Victor Arruda. Segunda e Sexta-feira das 8h às 12h.

Fisioterapia. Laurilene da Silva do Carmo. Terças e quarta-feira Manhã. Quinta-feira manhã e tarde.

Odontologia. Thiago Lourencinni. De segunda a quarta-feira manhã e tarde / Amanda Souza. Quinta-feira manhã e tarde e Sexta-feira pela manhã.

Geriatria. Carla Núbia Borges. Segunda-feira das 13h as 17h e Quinta-feira das 8h as 12h.

Nutricionista. Andréa Cunha. Quarta-feira – Manhã das 08h às 12h.

Dança de Salão. Prof. Everton Oliveira. Segunda e Quinta-feira das 15h às 16h30.

Pilates. Prof. Anderson Alves – De segunda a quinta-feira manhã e tarde.

Marcação de consultas pelos telefones – (81) 3445-3818 / 3445-4362 / Opção 01

Início da marcação a partir do dia 27 de cada mês às 7h30.

EM CASA

Expediente

Voz Ativa. Informativo da Associação dos Aposentados, Pensionistas, Empregados e Ex-Empregados da Celpe e da Celpos. Rua Manoel Bezerra, 111, Madalena, Recife. CEP:50610.-250. Fones: 3445.4362 e 3445.3818. Home Page: *www.aacelpe.com.br*. Presidente: Maurício Pereira da Silva, Diretor Financeiro e de Patrimônio: Gilberto Alves Muniz de Medeiros. Diretor Administrativo: Arnóbio José Tavares da Silva. Diretora Social: Maria Cristina dos Santos. Conselho Fiscal, membros titulares e suplentes: Ailton José Albuquerque, Maria José Moura de Medeiros, José Carlos Nunes de Almeida, Ivaldo José de França, Walter Alexandre da Silva e Luiz Germano de França. Produção: Texto, Pauta e fotos: Diretoria Social AAC . Diagramação: Oliveira Design. Tiragem 100% digital.