



Curso de WhatsApp é sucesso na AAC

Desde o início da pandemia da covid-19, a AAC passou a se comunicar com os associados e dependentes através dos canais digitais: site, redes sociais e o app mais usado no mundo, o Whatsapp, que veio para aproximar as famílias, amigos, grupos de trabalhos e ajudar as empresas em suas tarefas diárias, promovendo uma comunicação rápida e interativa. Com isso a AAC iniciou neste mês de novembro o curso de whatsapp, com um período de 4 dias e carga horária de 12h com intervalo.

No início a associação pensou que a procura seria aos poucos, mas com a divulgação e entusiasmo dos primeiros alunos inscritos e encantados com a dinâmica do curso, virou um sucesso de procura, tanto que tivemos que abrir horários à tarde e novas turmas ao longo do mês. Continuaremos com as inscrições normalmente em novas datas, pois a proposta é continuar com o curso durante o ano de 2022, para atender a todos que desejem aprender a utilizar a ferramenta através do seu telefone. [Leia mais na página 03](#)



Curso de chocolate é promessa para 2022

Sucesso em março de 2020, a AAC promove mais uma vez o curso de chocolates para o período da páscoa em 2022.

Clique aqui para mais informações ou entre em contato através dos números: (81) 3445.3818 / 3445-4362.



Previna-se

Os meses de outubro e novembro são os meses que devemos ter uma atenção redobrada à nossa saúde, em especial ao que se refere a prevenção de combate ao câncer de próstata e mama, por isso nossa cidade e as instituições se vestem de rosa e azul abraçando essa causa. A AAC abraça essa causa e junta-se a você nessa luta.

#Suasaudevalemuito.

#Diganaoaocancer.

#DigaSIMavida!

#Previna-se!

Nesta Edição

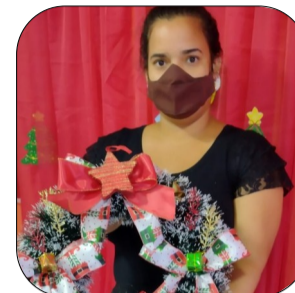
Oficina de artesanato renova a criatividade entre os aposentados 2

Nova Ação Tributária 3

Mais Ótica Volta às aulas: principais cuidados com a visão nesse período 4 / 5 / 6

Telex traz esclarecimentos sobre a surdez 4

Oficina de artesanato renova a criatividade entre os aposentados



Praticar tarefas manuais como o artesanato, proporciona inúmeros benefícios para a saúde dos idosos, deixa a mente mais ativa e melhora a criatividade. Quem é que não gosta de uma casinha bem decorada, não é mesmo? Muitas pessoas investem no artesanato para enfeitar a casa com objetos únicos, mas, o que quase ninguém sabe, é que a práti-

cios para a saúde. E produzir uma peça com suas próprias mãos gera satisfação, orgulho e sentimento de capacidade. O prazer do idoso de se envolver em atividades que lhe tragam o bem estar é fundamental para sua vida. E o melhor de tudo é que nunca é tarde para aprender coisas novas." Concluiu.



ca traz inúmeros benefícios para a saúde, principalmente nos idosos, afinal, as técnicas ajudam a deixar a mente mais ativa.

E foi pensando nisso que a associação realizou nos últimos dias 18 e 19 de outubro o curso de artesanato convidando a psicóloga e artesã Flavia Spencer, que de forma voluntária ensinou com muito entusiasmo duas peças com o tema voltado para o Natal. Os participantes aprenderam a confeccionar guirlanda e um porta panetone em formato de anjo para decorar suas casas e/ou vendê-las, aumentando sua renda de forma gratuita para os associados e dependentes.

Flávia, falou que: "O convívio social é de extrema importância em qualquer época da vida, e para o idoso é ainda mais, porque evita que ele se sinta sozinho. E com a socialização ele se mantém ativo, pois auxilia na melhora da saúde mental e evita o sedentarismo. A prática de trabalhos manuais desenvolvida por idosos é de extrema importância estimulando a criatividade. Este trabalho apresenta vários benefi-

Depoimentos

Convidamos o aluno e aposentado Gerson Pereira, que falou da sua satisfação em ter aprendido algo novo como a guirlanda e o anjo. "Fiquei muito feliz. A Associação está de parabéns pelo curso de artesanato, onde pude aprender e me divertir revendo meus colegas e fazendo novas amizades. Peço que façam mais e mais cursos, para que a gente continue aprendendo".



Já a pensionista Maria Auxiliadora de 82 anos disse: "O curso foi maravilhoso! Eu sou artesã desde muito nova e hoje tenho meu lugar na esquina da rua de casa, onde produzo meus trabalhos com alegria. Aqui aprendi mais uma coisa que foi muito gratifi-

cante e divertido". Concluiu.

O sentimento que ficou para a associação ao ver os participantes levarem as peças para enfeitar o Natal de suas casas, feitas por eles, foi que nunca é tarde para aprender algo novo e que não existe limite de idade para isso.





Curso de whatsapp é sucesso na AAC

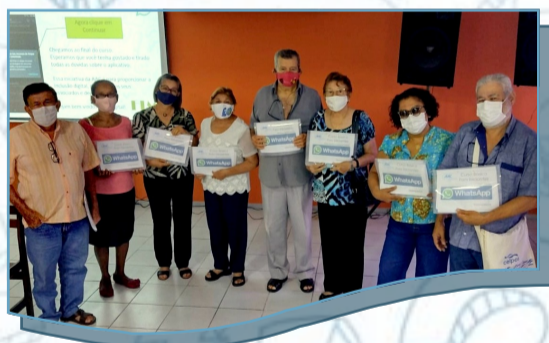
Desde o início da pandemia da covid-19, a AAC passou a se comunicar com os associados e dependentes através dos canais digitais: site, redes sociais e o app mais usado no mundo, o Whatsapp, que veio para aproximar as famílias, amigos, grupos de trabalhos e ajudar as empresas em suas tarefas diárias, promovendo uma comunicação rápida e interativa.



Com isso a AAC iniciou neste mês de novembro o curso de whatsapp, com um período de 4 dias e carga horária de 12h com intervalo.

No início a associação pensou que a procura seria aos poucos, mas com a divulgação e entusiasmo dos primeiros alunos inscritos e encantados com a dinâmica do curso, virou um sucesso de procura, tanto que tivemos que abrir horários à tarde e novas turmas ao longo do mês. Continuaremos com as inscrições normalmente em novas datas, pois a proposta é continuar com o curso durante o ano de 2022, para atender a todos que desejem aprender a utilizar a ferramenta através do seu telefone. O propósito do curso é promover a inclusão social digital dos participantes que não dominam a ferramenta, deixando-os cada vez menos dependentes de familiares e/ou terceiros e autônomos em suas ações.

Convidamos alguns alunos para falar dessa experiência. O



apostado João Batista Araújo Dias disse: “Ao fazer o curso de whatsapp para iniciantes pela AAC percebi que fiquei mais seguro para mandar minhas mensagens e conversar com meus colegas de grupo.

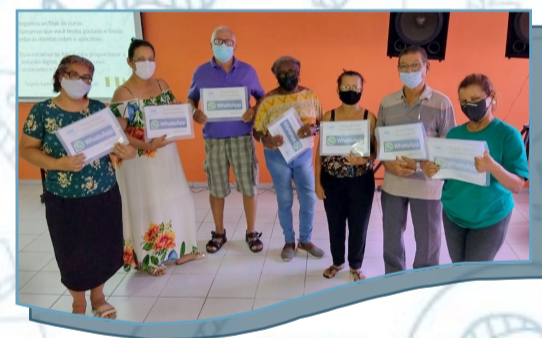


Quando soube do curso providenciei logo a minha inscrição. Indico a todos os colegas que tem dificuldade de usar o whatsapp a fazer o curso.



Agradeço a todos os idealizadores e instrutores do curso.” Concluiu. A pensionista Maria do Bom Parto Raul de Sena falou que: “pra mim foi muito bom e gratificante.”

Já seu Francisco Ferreira da Silva e sua esposa Maria das Neves Ferreira, disseram que: “foi muito bom ter feito o curso juntamente com a apostila que é bem didática.” Concluiu.



Façam suas inscrições através dos números: (81) 3445.3818 e 3445.4362 ou clique no botão abaixo.



CLIQUE AQUI

Nova Ação Tributária

Dedução de Imposto de Renda das contribuições extraordinárias de Fundos de Pensão

Aposentados e Pensionistas que contribuem para fundos de pensão e tiveram de fazer contribuições extraordinárias (são aquelas contribuições necessárias para cobrir prejuízos causados por má gestão dos fundos de pensão) podem ter direito a restituição de Imposto de Renda.



Clique aqui e saiba mais

Telex traz esclarecimentos sobre a surdez

***Déborah Virgínia**
Fonoaudióloga

Em 11 de novembro comemoramos o dia nacional de combate a surdez. Uma data simbólica na luta pela conscientização, educação e engajamento da sociedade junto a um tema tão relevante.

A audição é constituída por um sistema de canais que conduz o som até o ouvido interno, onde essas ondas são transformadas em estímulos elétricos e enviadas ao cérebro, órgão responsável pelo reconhecimento daquilo que se ouve.

Existem várias causas que podem levar a surdez, como: hereditariedade, uso de antibióticos tóxicos, infecções congênitas, principalmente sífilis, toxoplasmose, rubéola, presbiacusia, entre tantas outras.

Quando se trata de perda auditiva em idosos, a campeã é a Presbiacusia, que é o envelhecimento natural das células do ouvido interno. Ela se instala de forma lenta e gradativa apresentando os principais sintomas: dificuldade de ouvir as pessoas falarem ou muitas vezes escutam, mas não compreendem o outro; incômodo ao falar no telefone, por não entender o que está sendo dito; uso do volume no máximo ou quase no máximo ao ver televisão; vertigem, hipersensibilidade aos mais variados sons do ambiente e desequilíbrio corporal.

Os problemas com a audição podem levar a sentimentos de depressão e, em alguns casos até isolamento. Além de insegurança, medo de sair sozinho, diminuição do estado de alerta do indivíduo. Isso tudo faz com que os portadores de

perda auditiva deixe de apreciar uma fonte de informações, algumas delas óbvias, outras quase imperceptíveis, e quando combinados, estas informações são o elo entre o mundo e a forma como interagimos com ele.

O aparelho auditivo de amplificação sonora (AASI), aparelhos auditivos ou simplesmente "aparelho" dito usualmente pelos usuários é uma forma eficiente e prática de reconectar com atividades diárias interrompidas. É investimento em qualidade de vida.

Se você quer mais informações, procure um otorrinolaringologista ou um centro auditivo para uma avaliação audiológica e permita-se viver essa experiência.

Informações

Unidade Paissandu

Rua Doutor João Asfora, 94 – Paissandu – Recife/PE

Telefone: (81) [3421-4375](tel:3421-4375) / [3421-2634](tel:3421-2634)

Unidade Boa Viagem

Avenida Conselheiro Aguiar, 4.599 – Loja 01 – Galeria Mix Place – Boa Viagem – Recife/PE

Telefone: [\(81\) 3326-5426](tel:81-3326-5426)



Volta às aulas: principais cuidados com a visão nesse período



Papel e caneta na mão para anotar o que é preciso para este momento tão importante do ano das crianças: material didático, livros, farda e... Óculos! Sim, é fundamental que os

pais estejam sempre atentos aos exames oftalmológicos no retorno às aulas.

A saúde ocular é determinante para um bom rendimento nos estudos e relações interpessoais da garotada. Aquela,

teoricamente, “simples falta de atenção” ou “rendimento fraco” pode ser solucionada mais fácil do que o esperado.

“Até os dois anos de idade é recomendado um exame de seis em seis meses ao oftalmologista. Depois a periodicidade anual já é o suficiente

para monitorar e tratar bem possíveis problemas”, resume a oftalmopediatra Polyana Marinho CRM-209974.

É importante seguir esse





conselho e conversar constantemente com os professores e coordenadores das escolas. Quem acompanha de perto a rotina escolar das crianças pode ajudar nesses pequenos detalhes que fazem a diferença. “São alguns sinais no dia a dia, na hora da aula, de ler um livrinho ou enxergar o quadro, que podem ser identificados nas escolas”, conta Polyana.

Sinais de Alerta

A idade e a timidez são alguns dos fatores que podem esconder os problemas visuais das crianças. Se a comunicação nem sempre é tão clara assim para identificar a necessidade, fizemos uma lista com alguns sinais que os filhos podem dar quando estão com dificuldade para enxergar:

- ≈ Não acompanha o movimento de luzes e objetos;
- ≈ Mantenha algum tipo de estrabismo (desvio ocular) após o sexto mês de vida;
- ≈ Reclama de dores de cabeça após a escola com frequência;
- ≈ Aperta os olhos quando tentar enxergar alguma coisa;
- ≈ Necessidade de assistir à televisão muito de perto;
- ≈ Histórico familiar;
- ≈ Alta sensibilidade à luz

De Olho Nos Números

Dados recentes do Ministério da Saúde mostram que 30% das crianças em idade escolar apresentam algum tipo de ametropia – doenças oculares que ocorrem devido a erros refrativos.

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) confirma a informação e alerta que de 3% a 10% delas, com idades entre 7 e 10 anos, precisam usar óculos.

Outra informação preocupante vem do Ministério da Educação, que constatou entre os motivos de abandono dos estudos os problemas de visão. Aproximadamente 22% dos ca-

sos são justamente pela necessidade de usar óculos. O alerta é sério e devemos ficar atentos. Prevenção é o melhor remédio para ajudar a solucionar esse problema e melhorar o desempenho da criançada nas escolas.

Conforto, Saúde e Beleza

Convenhamos, todo mundo já conheceu alguém com aquele óculos fundo de garrafa, lente grossa, tamanho inadequado, armação com material ruim e feio, não dá, né? Por incrível que pareça, escolher uma armação ideal para a criança é fundamental para aceitação desse companheiro que não vai sair do rosto.

Hoje é possível encontrar uma variedade imensa de cores, formatos e materiais leves e flexíveis. Na Mais Ótica as consultoras são treinadas para receber bem a criançada e indicar um óculos perfeito. “Algumas crianças tem aversão por conta de algum trauma ou apelido, já que usa óculos inadequado desde cedo. Porém, quando ajudamos a escolher um colorido, algo que encaixe bem no rosto e dê conforto, fique bonito, a relação com os óculos mudam completamente”, explica a gerente Celimar Almeida.

Além disso, o lado da saúde é superimportante na hora da compra. O técnico óptico tem a capacidade de ler a receita oftalmológica e recomendar o tipo de lente ideal. “O material policarbonato é bastante aconselhado para crianças, pois é resistente a quebra, é mais leve e tem um poder de afinar mais as lentes”, diz Celimar.

Na hora de levar seu pequeno ou pequena para fazer os óculos, uma ótica de confiança, que tenha os equipamentos digitais adequados, medições e profundo conhecimento técnico para orientar nas escolhas adequadas a cada caso. “Temos quase 15 anos de mercado, mais de 60 mil clientes e, nesse caminho, atendemos com muito carinho e respeito muitas crianças. Acabam sendo clientes mais especiais e que vamos acompanhar por muito tempo, por isso estamos antenados na evolução das armações, tecnologias de lentes para proporcionar uma experiência boa e saudável para as crianças”, explica Bruno Vianna, sócio da Mais Ótica.

Conheça o Filtro Azul, Proteção extra no mundo da tecnologia

É inegável: nossa vida é cada vez mais digital. E das novas gerações nem se fala. Por isso, uma dica importantíssima é sobre lentes com filtro de luz azul. Vamos explicar direitinho sobre essa proteção extra que os oftalmologistas têm recei-

tado bastante.

Existem dois tipos de luz azul: a luz azul turquesa e a luz azul violeta. A Luz turquesa é emitida pelo sol e responsável por sincronizar o relógio biológico, controlando nosso ciclo de sono-vigília. Ela pode aumentar a atividade do cérebro, melhorando a memória, o humor, o estado de alerta e o desempenho mental.

Já a exposição excessiva à luz azul violeta, que corresponde a energia mais alta da luz visível, pode ser prejudicial para os olhos, caso a pessoa exponha sem proteção. Ela pode causar degeneração macular, problemas sérios na retina e até mesmo levar à cegueira.

E é justamente a luz azul violeta que é emitida pelos aparelhos eletrônicos que usamos por longas e longas horas no dia a dia. “Podemos sentir esses efeitos negativos na fadiga ocular, aquela vista cansada no final do dia. Também afeta bastante o nosso sono, pois baixa a melatonina do nosso corpo, que é o hormônio natural do sono”, alerta Polyana Marinho.

Para aproveitar os dispositivos digitais sem riscos à saúde dos seus olhos, o ideal é utilizar as lentes com filtro de luz azul, que vem sendo bem explorada por diversos fornecedores, incluindo os maiores do mundo. Vale demais conversar com o oftalmologista sobre o assunto e trazer uma receita para Mais Ótica personalizar uma lente com proteção completa.



“É cada vez mais comum chegar receita com a prescrição de lente de luz azul aqui na loja. E o legal é que existem lentes com até três anos de garantia, o mercado está atento as tecnologias e nós acompanhamos as mudanças com as melhores opções pros pacientes e clientes”, diz a vendedora Viviane Dantas.

Olhos Atentos

Separamos algumas dicas excepcionais para o cuidado com os olhos!

Um hábito simples, mas que pode fazer uma grande diferença é estimular as crianças a lavar as mãos regularmente. De acordo com um estudo publicado no American Journal of Infection Control, mais de 164 milhões de dias letivos

são perdidos devido à propagação de doenças infecciosas. É a famosa conjuntivite, que pode ser evitada com essa dica.

Outro incentivo importante é o repouso ocular. Os pais devem estimular o descanso para os olhos e pegar no pé da criança. Principalmente no uso dos aparelhos eletrônicos, como celular, computador e televisão. Mas

a dica vale também para longos períodos de leitura. Uma pausa de 10 ou 15 minutos já é o suficiente para evitar dores de cabeça, visão turva ou aumento da miopia, por exemplo.

Se é bom para o adulto, a regra vale para as crianças também! E ainda mais, já que são o grupo mais vulnerável, quando o tema é a exposição ao sol. Seus olhos têm a pupila maior e tecidos oculares mais transparentes, permitindo que até 70% a mais de raios UV atinjam suas retinas. Óculos de sol não é apenas um acessório de beleza.

Uma parceria de mais de 10 anos com a Associação da Celpe, ofertando descontos especiais para todos os associados e dependente. A Mais Ótica promete para 2022 grandes novidades em serviços. Fiquem atentos!

Unidades

Boa Vista — Av. Manoel Borba, 94

Telefones: [\(81\) 3034.0538](tel:8130340538) / [98130.0538](tel:981300538)



Boa Viagem — Av. Conselheiro Aguiar, 1472, Loja 64, Galeria Recife Trade Center

Telefones: [\(81\) 3034.7735](tel:8130347735) / [98277.7735](tel:982777735)



Redes Sociais — Clique e saiba mais



[@maisotica.official](https://www.instagram.com/maisotica.official)



[Facebook.com/maisotica.official](https://www.facebook.com/maisotica.official)



Feliz Natal



*O Natal chegou. Com ele novas esperanças, novos sonhos.
Que nossas esperanças estejam sempre vivas e que nossos sonhos
tornem-se realidade. E que nas festas de final de ano o amor, a
fé e a esperança estejam presentes em cada um de nós.
Que a cada novo dia do ano que está para começar estejamos ilumi-
nados e repletos de paz.*

*Boas Festas, para você e a todos os seus familiares.
São os sinceros votos de todos que fazem a Associação dos Aposen-
tados, Pensionistas, Empregados e Ex-empregados da Celpe e da
Celpos - AAC.*



Serviços Prestados na Sede

Segunda, terça e Quinta das 07h às 17h / Quarta e Sexta das 7h às 12h

Telefones [\(81\) 3445-3818](tel:(81)3445-3818) / [\(81\) 3445-4362](tel:(81)3445-4362)

Clique no número acima e fale com a gente

Cardiologia

Ana Luiza Medeiros. Terça-feira das 10h30 às 13h.

Quinta-feira das 7h30 às 10h.

Clínica Geral

Atos de Macedo. Segunda-feira das 7h40 às 11h40.

Geriatría

Atos de Macedo. Segunda-feira das 7h30 as 12h.

Odontologia

Thiago Lourencinni. Segunda-feira das 7h30 às 12h e das 13h
às 16 / Quarta-feira das 7h30 às 12h.

Amanda Souza. Terça, Quinta e Sexta-feira das 8h às 12h e
Terça e Quinta-feira das 14h às 17h.

Fisioterapia

Laurilene da Silva do Carmo. Terça, Quarta e Quinta-feira das
8h às 12h.

Exame de Ecocardiograma

Dr. Edson Magno. Agendamento diretamente com a clínica.

Telefone. (81) [3038.8132](tel:(81)3038.8132) / [98272.7545](tel:(81)98272.7545)

Assessoria Jurídica

Euvânia Cruz Muñoz . Terça e Quinta-feira das 8h às 12h.

Dança de Salão

Prof. Everton Oliveira. Segunda e Quinta-feira das 15h às
16h30. **(Suspensão devido a pandemia)**

Pilates

Prof. Anderson Alves. De segunda a quinta-feira das 7h às 11h
e das 14h às 16h. **(Horário sob Consulta)**

Marcação de Consultas

das 7h30 às 16h40