

Associação dos Aposentados, Pensionistas, Empregados e Ex-Empregados da Celpe e da Celpos

Homenagem ao Dia do Aposentado



No último dia 24 de janeiro comemoramos o dia do aposentado e culturalmente nesse período essa data é comemorada com muita festa e alegria. Nós que fazemos a AAC ficamos contando as horas para a nossa grande festa em ritmo carnavalesco. Este ano mais uma vez não foi possível sua realização como de costume, mas a nossa satisfação em ser aposentado transborda e é com muita alegria que felicitamos a todos os aposentados pelo seu grande dia. Estar aposentado é simplesmente poder colher os frutos de uma vida inteira. É poder ter tempo para aproveitar sua vida, é poder aproveitar a companhia dos filhos, a criação dos netos, em fim. Ser aposentado é ter a oportunidade e o tempo para fazer as coisas que gosta e ter tempo para si mesmo. **Veja mais na página 02**

Ação do PASEP traz uma nova oportunidade de ressarcimento para os beneficiários

Nesta Edição

Espaço AAC
incentiva associados 5

Qualidade de vida é prioridade na AAC 4

Vacine-se!
Gripe Influenza 6

Ofthalmologia
Novo Serviço da AAC 6

Trata-se de uma ação que pode beneficiar funcionários que tenham ingressado no serviço público antes da criação da Constituição Federal de 1988, em razão da má administração do Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público – PASEP pelo Banco do Brasil.

Diversos beneficiários do PASEP foram prejudicados pela desordem do Banco do Brasil na gestão dos recursos depositados, como também pela aplicação de índices de correção monetária inferiores aos devidos, o que acarretou prolongado prejuízo para os agentes públicos.

Saiba mais informações [clikando aqui](#) ou na Assessoria Jurídica nos telefones: (81) 3445.3818 / 3445.4362.



BANCO DO BRASIL

Homenagem ao Dia do Aposentado



Um grande exemplo de como é possível aproveitar bem a vida na melhor idade, é o nosso querido associado Hermillo Geraldo de Torres Bandeira no auge dos seus 82 anos que conta para o Voz Ativa o segredo de tanta vitalidade ao praticar paraquedismo, voo livre, asa delta, natação, alongamento com regularidade. Hermillo, que quando jovem foi halterofilista e músico com CD lançado, revela suas habilidades que com certeza são inegáveis. Ele também nos conta que teve uma infância marcada por uma série de restrições, por ser diagnosticado com Adenopatia (aumento dos gânglios linfáticos, consequência de uma inflamação localizada ou generalizada), então sua mãe tinha uma preocupação extrema com os seus cuidados e isso o deixava bastante chateado por não poder fazer as simples coisas da vida como: andar descalço, tomar sorvete, estudar ou até mesmo brincar com seus irmãos no quintal. Mesmo com todos os desafios nunca se deixou abater e sempre foi muito arteiro, traçando sua liberdade aos 11 anos de idade. “Decidi enfrentar tudo e a todos, quando minha família mudou-se para a cidade de Olinda/PE, onde estabeleci uma relação com o mar que marcaria minha vida para sempre. Nesse período dei o meu primeiro mergulho no mar, as águas salgadas funcionaram como um bálsamo para a minha saúde, fiquei totalmente curado, como se eu estivesse renascido e com uma semana depois tirei novamente o raio X e estava totalmente saudável. Tudo isso graças à misericórdia de nosso Senhor Jesus Cristo.” Concluiu. Dai em diante Hermillo decidiu viver cada instante intensamente. Patrocinado, na época, pela Celpe iniciou a natação que desde então vem competindo profissionalmente até os dias atuais. Os esportes radicais vieram com o passar dos anos e até hoje é planejado e executado em segredo de todos da família, que só ficam sabendo após o feito de sua façanha. O seu primeiro desafio foi a queda livre (bungee jump) às vés-

peras da sua aposentadoria, que sem dúvida abalizou sua liberdade e sua vontade de viver. Em seguida se desafiou ao pular de asa delta para contemplar a grandiosidade da natureza vista de cima. Ainda não se dando por satisfeito ousou mais uma vez ao saltar de paraquedas a 12 mil pés de altitude aos 80 anos. Diante de tudo isso Hermillo se mantém saudável se exercitando regularmente e atribui o sucesso de sua vida e a sua felicidade a sua fé e à sua oração. E deixa um recado para todos os colegas, “Gostaria de dizer para as pessoas



peras da sua aposentadoria, que sem dúvida abalizou sua liberdade e sua vontade de viver. Em seguida se desafiou ao pular de asa delta para contemplar a grandiosidade da natureza vista de cima. Ainda não se dando por satisfeito ousou mais uma vez ao saltar de paraquedas a 12 mil pés de altitude aos 80 anos. Diante de tudo isso Hermillo se mantém saudável se exercitando regularmente e atribui o sucesso de sua vida e a sua felicidade a sua fé e à sua oração. E deixa um recado para todos os colegas, “Gostaria de dizer para as pessoas





CLIQUE E ASSISTA O VÍDEO

que, estar na maior idade não significa se limitar. Não perca a vontade de fazer as coisas, por que se a gente deixar de fazer as coisas que gostamos nunca mais vamos ter coragem de fazer nada. Tem que ter fé e coragem. Vamos fazer, mesmo com o coração na mão, pois a gente faz e da conta do recado”. Concluiu Hermillo.

É com esse grande exemplo de vida e vivência que o Voz Ativa em nome de toda a Associação comemora e homenageia todos os aposentados e associados nesse grande dia.



Dicas da AAC

PANDEMIA!

Ainda estamos vivendo em tempos de pandemia. Portanto, alerta ligado sempre, principalmente para os idosos.

A última variante da Covid-19, conhecida por Ômicron não fez um estrago tão grande em termos de mortalidade comparada com as outras, porém se mostrou altamente contagiante. Ainda não se sabe o porquê dela ter sido e estar sendo assim, mas é bem provável que o avanço da vacinação tenha surtido efeito.

É sabido também que os casos graves relatados foram nos pacientes não vacinados ou com esquema vacinal incompleto. Daí a enorme importância de que todos estejam vacinados, seja jovem ou idoso.

Entretanto, permanece o alerta. Novas variantes podem surgir iguais à gripe comum que estamos “acostumados”. A Covid-19 está se tornando endêmica, ou seja, ela faz parte do nosso dia a dia e está sujeita à nova mutação, trazendo risco as populações vulneráveis como os idosos.

Por hora, não existe nenhuma medicação que trate a Covid-19 ou que reduza os efeitos da infecção. Sendo assim, completar o esquema vacinal, tomar as doses de reforço, manter a higiene das mãos e o uso das máscaras é fundamental.

Dr. Atos de Macedo
Geriatra



Mínicurso de Chocolate

A Associação iniciou 2022 cheia de esperança e de novas ideias para a retomada das atividades sociais tais como: as excursões, ações de saúde e culturais, bem como os cursos de diversos segmentos. E assim, com a chegada da páscoa, época de criar oportunidades de empreendedorismo, a AAC promoveu nos dias 14 e 15 de março, o minicurso de chocolate gourmet.

Foram duas manhãs de muito aprendizado e diversão. Os participantes aprenderam técnicas novas para trabalhar com chocolates, onde não utilizam gás de cozinha, o que gera economia na produção dos doces para as vendas. Produziram ovos de páscoa tradicionais, ovos gourmet de colher e trufas recheadas, bem como decorar de forma elegante para uma boa apresentação e chamar a atenção do público alvo.

É de encher os olhos! Nossa proposta é tirar as pessoas da ociosidade, de se achar incapaz de aprender, de se limitar e o de ajudar a aumentar a renda familiar.



[CLIQUE E VEJA O RESULTADO DESSE TRABALHO](#)

Qualidade de vida é prioridade na AAC

Os orgânicos possuem mais nutrientes, são mais saborosos, garantem uma fonte saudável de alimento e ainda colaboram para um meio de vida mais sustentável, uma vez que os agricultores tratam o meio ambiente com o respeito necessário. Uma das diferenças entre o alimento orgânico e o tradicional é a potencialidade que ele tem de carregar mais defesas naturais. O licopeno encontrado no tomate, por exemplo, é um poderoso antioxidante que retarda o envelhecimento e pode ajudar a prevenir alguns tipos de câncer, entre eles o de próstata. Já o caroteno encontrado na cenoura, combate in-



fecções e atua de forma benéfica nas artérias, reduzindo o risco de infarto. É por esses e outros motivos que a associação vem promovendo a feira de orgânicos. Que tal você começar a ter qualidade de vida consumindo produtos saudáveis e 100% naturais?

A feira acontece a cada quinzena na sede da AAC, com produtos selecionados por Severino Pedro dos Santos o Irmão Bio, produtor responsável pelos orgânicos como foi nos dias 14 e 28 de março. Fiquem atentos às próximas datas que serão divulgadas no site e nas redes sociais da AAC.



Espaço AAC incentiva associados



Mª Joselita M. Castro

A Associação inova e cria o Espaço AAC que busca apoiar e incentivar o trabalho na terceira idade abrindo suas portas para os associados que tenham alguma habilidade ou atividade empreendedora. Em entrevista ao Voz Ativa, a Diretora Social Cristina Santos explica a importância de incentivar o empreendedorismo na terceira idade – “O que buscamos com esse projeto é prestigiar e incentivar o empoderamento da pessoa idosa. Com essas ações conseguimos minimizar o estresse do dia a dia, a ansiedade, a depressão e algumas outras patologias.

Além disso damos a possibilidade do associado expandir sua área de negócio, fazendo novos contatos com o público. Aqui ele encontra amigos de longas datas e também os que empreendem igualmente a ele, acaba gerando mais confiança e apoio ao trabalho”. Concluiu Cristina.

A associada Joselita Castro nos conta que, já expõe no Espaço AAC pela segunda vez, que para ela é muito prazeroso porque adora trabalhar, mostrar sua arte e que se dedica demais ao artesanato. Apesar da sua correria para dar conta das atividades do lar e empreender, Joselita é um claro exemplo da força e resiliência feminina. Em seguida ela finaliza sua participação agradecendo a abertura do espaço. Já a expositora Eneida Dantas que conta: “Estou muito feliz com essa excelente oportunidade, porque além de tirar você de dentro de casa a gente que é mais idoso se sente útil e produtivo. Então pra mim participar desse espaço me deixou emocionada e espero que muitas pessoas tenham a mesma oportunidade, porque o tempo que eu estou aqui estou ganhando e não estou perdendo. Estou ganhando muito mais em qualidade de vida isso está me trazendo muita segurança, isso é muito importante para o idoso”. Concluiu. Eneida nos contou também que é regente de coral e com a pandemia precisou se afastar da música, com isso teve que se reinventar para driblar as dificuldades financeiras e que graças



Eneida Dantas



Mauro Germano

a Deus tem suprido seus custos com o sucesso do seu trabalho inclusive com vendas online. O associado Mauro Germano trouxe no dia 21 de fevereiro trabalhos belíssimos feitos com pedras e sementes de diversos tipos, tudo feito a mão. Ele nos contou que estava ocioso em casa, sem produzir, completamente desmotivado. E foi então que um dia chegou em seu celular através de aplicativo a oferta do Espaço AAC e imediatamente o fez acordar e pensar que ainda era possível produzir e se sentir útil. “Me inscrevi imediatamente. Pude mostrar meus trabalhos que tinha em casa, rever amigos que me prestigiaram e até compraram algumas peças”. Afirmou. No final da sua participação, Mauro voltou para casa motivado a fazer peças novas para a próxima oportunidade, que está prevista para o segundo semestre deste ano. No último dia 7 de março, a associada e então Diretora Social Cristina Santos como forma de apoio ao projeto da AAC, participou do espaço trazendo mini bolos, doces e salgados.

A AAC está com inscrições abertas durante todo período do ano para os sócios e dependentes que queiram expor seus trabalhos.

Inscrições nos telefones [3445.3818](tel:3445.3818) / [3445.4362](tel:3445.4362) / [99973.0863](tel:99973.0863).



Cristina Santos

Vacina da Gripe Influenza chega à AAC

A associação chama a atenção de todos para a importância de se vacinar. Tomar a quarta dose da vacina contra a covid-19 nesse momento, é algo de extrema sabedoria e importância, uma vez que o Governo do Estado de Pernambuco flexibilizou o não uso de máscaras em locais abertos, bem como eventos privados com seu público em capacidade total. Sendo assim, a população vacinada só tem a ganhar, mantendo seu organismo mais forte e protegido.

Deste modo, informamos que no dia **26 de abril**, o Distrito Sanitário IV estará vacinando contra a Gripe Influenza, pessoas a partir de **60 anos** na sede da AAC.

Preciso tomar a vacina da gripe de novo?

Como os anticorpos da vacina contra gripe diminuem com o passar do tempo, a imunização anual é essencial. Então, é simples: se você tomou a vacina contra gripe no ano passado, deve tomar neste ano também; se nunca tomou, sempre existe a primeira vez.

Agende sua Vacina nos telefones: [\(81\) 3445.3818](tel:(81)3445.3818) / [3445.4362](tel:3445.4362) / [99973.0863](tel:99973.0863)

[Clique aqui e saiba mais](#)

Oftalmologia

Novo serviço da AAC em abril

Em janeiro último a associação deu início a mais um projeto em benefício dos seus associados e dependentes.

Ao lado da Mais Ótica, parceria que só tem somado ao longo desses 10 anos, está implantando no dia **26 de abril** o serviço terceirizado de oftalmologia clínica na sede da AAC. Exame de vista com valor de R\$ 50,00, agendado de forma antecipada com a oftalmologista e cirurgiã Dra. Luana Mateus de Sales Floro, CRM—20465, que estará realizando o exame clínico com prescrição de lentes corretivas para óculos de grau caso seja necessário.



Na ocasião, a Mais Ótica estará com sua loja móvel equipada com produtos e profissionais capacitados para atender aquele associado que necessita do uso de óculos de grau e/ou de sol, com condições especiais e total comodidade e excelência em atendimento para todos.

Para agendamento prévio e informações, basta ligar nos telefones: (81) [3445.3818](tel:3445.3818) / [3445.4362](tel:3445.4362).



MAISÓTICA



Visite nossas
redes sociais



Site AAC



Instagram



Facebook

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 14h00 às 17h.

Clínica Geral

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

Geriatria

Atos de Macedo. Segunda-feira das 7h30 às 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**

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 / Instagram: @aacelpe / Facebook/aacelpe **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, fotos e diagramação: Diretoria Social AAC . **Tiragem 100% digital.**