

Jornal Voz Ativa

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

Dança de Salão está de volta!



Como muitos de vocês já sabem, a dança de salão é uma atividade que ajuda as pessoas a relaxarem, contribuindo com a diminuição do estresse, podendo levar a vários benefícios, tanto físicos, quanto emocionais. Contribui para uma melhor interação social, aumento da autoestima, elevação da autoconfiança, ativação da memória, aumento da energia, aumento do tônus muscular, aumento do equilíbrio e coordenação motora, entre outros. Como é uma atividade para todas as idades, desde crianças, jovens, adultos e principalmente os idosos, a AAC promoveu no último dia 05 de setembro a retomada do serviço de dança de salão em sua sede. As aulas acontecem todas as segundas-feiras das 14h às 16h com o professor Marcelo Lima.

Venha Dançar e ser Feliz!

Inscrições abertas. Telefones [\(81\) 3445.3818](tel:(81)3445.3818) | [3445.4362](tel:3445.4362) ou clicando no botão abaixo.

INSCRIÇÕES AQUI

Eleições AAC 2022

Nesta Edição	
Fique atento ao seu coração.	2
Dia dos Pais com muita dança	3
Cuidados com a visão é o tema do programa Saúde em foco	3 / 4
Setembro Amarelo	4 / 5

Este ano é também de eleição na AAC para a escolha da Diretoria Executiva para o triênio de 2023 a 2026. Como na eleição passada, a votação será eletrônica através do site da AAC e por telefone fixo ou móvel durante os dias 21, 22, 23 e 24 de novembro/2022.

Visando maior conforto e comodidade entre os associados, a Eleição Eletrônica da AAC garante também segurança e transparência para que o eleitor possa exercer seu direito de voto, diretamente da sua residência através do computador, celular ou até mesmo por telefone fixo. Com essa mudança, a Associação vem promovendo conforto e praticidade aos associados, utilizando os meios mais simples para o exercício do voto com toda a segurança da informação, sem com tudo negligenciar a confiabilidade das urnas eletrônicas. Todos os associados receberão uma senha de votação através dos correios, por carta impressa e lacrada pela empresa contratada para tal finalidade, senha essa pessoal e intransferível.

Atualize seu endereço na sede da Associação o mais rápido possível para poder receber suas correspondências em tempo hábil. Essa atualização também pode ser realizada pelos telefones (81) [3445.4362](tel:3445.4362) | [3445.3818](tel:3445.3818).

Acompanhe todo processo eleitoral através do Edital e Regulamento das Eleições [clikando aqui](#).





Fique atento ao seu Coração!

As doenças cardiovasculares (DCV) são líderes de mortalidade no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), cerca de 14 milhões de brasileiros têm alguma doença no coração e cerca de 400 mil morrem por ano em decorrência dessas enfermidades, o que corresponde a 30% de todas as mortes no país. O número de mortes no Brasil por doenças do coração é expressivo e assustador. Mais de 1.100 pessoas morrem por dia por doenças cardiovasculares, problemas do coração e da circulação. Isso significa que cerca de 46 pessoas morrem por hora, e uma pessoa morre a cada 1,5 minuto.

As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo.

Diante disso, reforçamos a importância da prevenção! Se você tem mais de 40 anos, é hipertenso ou diabético, apresenta história familiar de doença cardíaca, procure um cardiologista!

E lembre-se: hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física, parar o tabagismo e controlar a ingestão de bebida alcoólica, fazem toda a diferença na prevenção de doenças cardiovasculares.

Para este cuidado mais que especial com a saúde do seu coração, você associado pode contar com a experiência da cardiologista Dra. Ana Luiza Vasconcelos que atende na AAC todas as terças-feiras e irá responder algumas dúvidas mais frequentes aqui no Voz Ativa, para que você esteja sempre bem-informado.

Voz – Quais são os sintomas típicos de uma doença cardíaca?

Dra. Ana Luiza – Depende da doença cardíaca. Se for sintomas de infarto o mais comum é a dor no peito. Na insuficiência cardíaca, o mais comum é a falta de ar aos esforços que piora quando deita. Nas arritmias, palpitações, coração acelerado.

Voz - Qual é o exame mais comum feito na rotina por um cardiologista?

Dra. Ana Luiza – Eletrocardiograma.

Voz – Existe algum exame de sangue que detecta infarto?

Dra. Ana Luiza – Sim, dosagem de troponina (enzima liberada no sangue, quando há infarto).

Voz – O que piora a arritmia cardíaca?

Dra. Ana Luiza – Bebida alcoólica, excesso de café, excesso de Coca-Cola, bebidas energéticas, uso de drogas ilícitas, podem acelerar mais o coração.

Voz – Quando a arritmia é grave?

Dra. Ana Luiza – Quando causa sinais de instabilidade como: perda de consciência, falta de ar, parada cardíaca, queda importante na pressão.

Voz – Qual a frequência cardíaca em um infarto?

Dra. Ana Luiza – Não há relação entre frequência cardíaca e infarto. A frequência cardíaca estar normal, mesmo no infarto.

Voz – Qual o maior causador de infarto?

Dra. Ana Luiza – Na verdade, não existe uma causa única!

O histórico familiar de infarto em parentes de primeiro grau talvez seja o fator que mais aumenta o risco de infarto. Além dele, a diabetes e o cigarro também são potentes causadores de doença coronariana (infarto). Em jovens, as drogas e o uso de anabolizantes têm sido causas frequentes de infarto.

Voz – Em que idade o infarto é mais perigoso?

Dra. Ana Luiza – O infarto é perigoso em qualquer idade. Grande parte dos pacientes sofrem de ataque fulminante e morrem antes mesmo de receberem assistência médica. O infarto em jovens é mais raro e pode ser mais grave se houver atraso no atendimento.

Voz – Quais os sinais de um ataque cardíaco?

Dra. Ana Luiza – Ataque cardíaco é o mesmo que infarto agudo do miocárdio (infarto): paciente sente dores fortes no peito, com sensação de morte.

Voz – Qual a diferença entre arritmia cardíaca e taquicardia?

Dra. Ana Luiza – A taquicardia é uma arritmia onde a frequência de batimentos do coração está elevada.

Voz – Por fim quais considerações gostaria de fazer aos nossos leitores e pacientes?

Dra. Ana Luiza - A prevenção é o melhor remédio para o coração! A prática de atividade física, hábitos saudáveis de vida, alimentação equilibrada e acompanhamento médico regular, previne ou controla as doenças cardíacas, evitando complicações e até morte.

Seja amigo do seu coração!





Dia dos Pais com muita dança

O dia dos pais foi comemorado com muita dança. No dia 15 de agosto, a AAC promoveu uma comemoração a todos os pais que frequentaram a sede. Eles receberam um mimo em comemoração ao seu dia e a tarde, todos os associados que ali estavam, puderam dançar ao som de bolero, forró e outros em um aulão com o professor Marcelo Lima, que inicia as aulas de dança de salão em setembro. Conversando um pouco com Marcelo, ele explicou como é importante dançar em todas as fases da vida. “O objetivo da vida é ser feliz. Estar de bem com a vida e gozando de boa saúde está no pensamento de dez entre dez pessoas de nossa sociedade, mas para conseguirmos chegar perto dessa ideologia tão complexa, diante das dificuldades e preocupações nos dias de hoje, é necessário nos enquadrarmos numa série de regras de comportamentos e atividades para conseguirmos manter uma vida saudável. Os exercícios são muito importantes para uma boa saúde física e mental, isso não é novidade! Mas para aumentar as chances de longevidade, conseguir uma boa qualidade de vida e alcançar um bem-estar satisfatório para encarar as tarefas repetitivas de todos os dias, não há nada mais eficaz do que inserir no seu planejamento cotidiano uma alimentação adequada somada à prática de exercícios físicos e uma atividade que lhe proporcione prazer. Como prática regular de atividade física, a dança pode ser uma importante ferramenta para a manutenção de



Prof. Marcelo Lima



uma vida saudável e consequentemente de melhor qualidade, pois proporciona um bom condicionamento físico auxiliando no desenvolvimento e na manutenção da capacidade motora, traz benefícios a nível da saúde física e mental, já que é uma atividade muito prazerosa e que pode despertar o interesse e manter a motivação dos indivíduos, mesmo os mais sedentários. Na sua aplicabilidade a dança desenvolve a formação corporal do indivíduo baseada nos fundamentos teóricos que integra os seus movimentos, envolvendo e trabalhando de forma gradativa, força, potência, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, raciocínio lógico, dentre outros. Sendo trabalhados de forma adequada e bem orientada, possibilitará resultados cada vez mais eficientes para se manter uma vida saudável e ativa.” Concluiu Marcelo.

Cuidados com a visão foi o tema do Saúde em Foco no mês de julho

No último dia 05 de julho, o programa Saúde em Foco promoveu a segunda ação da oftalmologia em parceria com a Mais Ótica e o oftalmologista e cirurgião Dr. Sergio Duarte Leal. A ação teve por objetivo oferecer aos associados e convidados, a prevenção de doenças oculares tais como: retinopatia diabética, glaucoma, catarata entre outras. Fazendo exames regularmente, essas e outras patologias quando descobertas no início, têm tratamento e até mesmo, a cura. Os participantes puderam ser examinados e realizaram exames como a biomicroscopia, exame que permite a visualização ampla de todas as estruturas do olho, a tonometria que verifica a pressão intraocu-



lular. Os participantes puderam ser examinados e realizaram exames como a biomicroscopia, exame que permite a visualização ampla de todas as estruturas do olho, a tonometria que verifica a pressão intraocu-

lar e a refração que é a medição do grau. Todos os pacientes que foram diagnosticados com possíveis patologias, saíram com a indicação de seu tratamento para serem acompanhados. Já os pacientes que tiveram a indicação de uso de lentes corretivas para uso de óculos, puderam adquirir seus óculos no estande da Mais Ótica que trouxe uma diversidade em armações e óculos de sol para atender a todos os tipos de rostos e necessidades refrativas com descontos e condições jamais vistas no mercado.



Setembro Amarelo

Mês de combate ao suicídio

A Associação é sempre sensível as causas que acontecem no mundo, não poderia deixar de abordar um tema tão importante quanto a prevenção ao combate ao suicídio. Situação que pode acontecer em qualquer idade sob qualquer tipo de circunstâncias. Os números de suicídios são extremamente assustadores e temos que fazer a nossa parte em atenção a essa situação. Pesquisas apontam que o suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal. Também fazem parte do que habitualmente chamamos de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio. É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos, biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais. Dessa forma, deve ser considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser considerado de forma causal e simplista apenas a determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.



São registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 1 milhão no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens. Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias. Com esses números, o suicídio encontra-se entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo. O Brasil é um país com taxas crescentes, apesar da escassez de indicadores epidemiológicos, corresponde a mais de 5% das mortes por causas externas.

Diversos fatores podem impedir a detecção precoce e, conseqüentemente, a prevenção do suicídio. O estigma e o tabu relacionados ao assunto são aspectos importantes. Durante séculos de nossa história, por razões religiosas, morais e culturais. Por esta razão, ainda temos medo e vergonha de falar abertamente sobre esse importante proble-

ma de saúde pública. Um tabu, arraigado em nossa cultura, por séculos, não desaparece sem o esforço de todos. Tal tabu, assim como a dificuldade em buscar ajuda, a falta de conhecimento e de atenção sobre o assunto por parte de pessoas próximas como familiares e amigos e a ideia errônea de que o comportamento suicida não é um evento frequente, condicionam barreiras para a prevenção. Lutar contra esse tabu é fundamental para que a prevenção seja bem-sucedida. A prevenção do suicídio não se limita à rede de saúde, mas deve ir além dela, sendo necessária a existência de medidas em diversos âmbitos na sociedade, que poderão colaborar para a diminuição das taxas de suicídio. A prevenção deve ser também um movimento que leve em consideração os aspectos biológico, psicológico, político, social e cultural, no qual o indivíduo é considerado como um todo em sua complexidade. Em apoio a esta causa a AAC disponibiliza apoio emocional em sua sede social a todos associados que necessitem de ajuda, através do departamento médico com o auxílio da Psicóloga Rosana Ferreira que atende todas as quartas, quintas e sextas-feiras e está à disposição para orientá-lo (a) e encaminhá-lo (a) para as redes e serviços de apoio complementares.

Fonte: [Organização Pan-americana da Saúde](#)

Você não está sozinho.
Peça ajuda!



Visite nossas
redes sociais

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) / [3445-4362](tel:(81)3445-4362)



Site AAC

Cardiologia

Ana Luiza Medeiros. Terça-feira das 10h30 às 15h.

Clínica Geral

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

Geriatria

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.

Psicologia

Rosana Ferreira. Quarta, Quinta e Sexta-feira das 8h às 12h.

Pilates

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



Instagram



Facebook

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.**

**Marcação de Consultas
das 7h30 às 16h40**