



JORNAL VOZ ATIVA

MAIO DE 2024

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CELPE E DA
NEOENERGIA-PE

INFORMAÇÃO

NÉOS PREVIDÊNCIA
COMPLEMENTAR TRAZ
ESCLARECIMENTOS SOBRE
OS PLANOS BD-PE E CD-PE
PARA OS APOSENTADOS
NA SEDE DA AAC-PE

SOCIAL

DIA DAS MÃES É
COMEMORADO COM
UM LINDO CAFÉ DA
MANHÃ

ENVELHECER COM
SAÚDE: UMA JORNADA
DE BEM-ESTAR

DR. ATOS DE
MACEDO FALA SOBRE
DOENÇA CELÍACA

SERVIÇOS

AGENDE SUAS
CONSULTAS E
ATENDIMENTOS

www.aacelpe.com.br

 @aac.pe



INFORMAÇÃO

NÉOS PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR TRAZ ESCLARECIMENTOS SOBRE OS PLANOS BD-PE E CD-PE PARA OS APOSENTADOS NA SEDE DA AAC-PE

Em recente reunião presencial datada de 28 de maio de 2024, solicitada pela AAC-PE, através de Carta enviada à Néos Previdência Complementar, tivemos a honra de escutar e discutir os assuntos propostos na referida carta, com a Diretoria da Néos e dois Atuários responsáveis pela gestão dos Planos BD's e CD's, referenciando no momento apenas BD-PE e CD-PE. As questões respondadas foram distribuídas entre os cinco palestrantes, cada um discorrendo nos assuntos de sua competência, esclarecendo os itens da carta, tirando as dúvidas da plateia e enriquecendo com outras informações. E assim, passamos três horas juntos e saímos com a certeza de que a Néos está realmente operando com transparência e eficiência dentro dos regulamentos de cada plano (BD-PE, BD-BA, BD-RN e CD's), que são diferenciados em suas cláusulas e diretrizes.

A Néos disponibilizou a gravação de toda a reunião para divulgação e conhecimento de todos.

[CLIQUE AQUI E ASSISTA](#)

Palestrantes Néos Previdência Complementar

- Alexandre Vita - Diretor de Investimentos
- Marcílio Quintino - Diretor Administrativo Financeiro
- Liane Chacon - Diretora de Seguridade e Benefícios

Atuários da PWC Price

- Laryssa Batista
- Dinarte Bonetti

Participantes pela AAC-PE

- Toda a Diretoria;
- Grupo Técnico de Apoio à AAC-PE;
- Membros dos dois Conselhos por Pernambuco;
- Associados que se inscreveram.



SOCIAL

DIA DAS MÃES É COMEMORADO COM UM LINDO CAFÉ DA MANHÃ



O dia das mães é uma oportunidade para expressarmos nosso carinho e gratidão por todas as mães que nos cercam.

A AAC-PE promoveu no último dia 8 de maio, um belíssimo café da manhã, para todas as mães presentes. Foi um momento de muita gratidão. A Diretora Social Cristina Santos aproveitou o momento de oração em agradecimento e falou do quanto está agradecida pela equipe da Associação no desempenho e organização em todos os eventos promovidos e chamou a atenção para a importância de cada um em indicar um amigo ou parente para se tornar sócio da instituição.



SOCIAL

ENVELHECER COM SAÚDE: UMA JORNADA DE BEM-ESTAR



O envelhecimento é um processo natural e inevitável. No entanto, isso não significa que você não possa ter uma vida saudável e feliz na terceira idade. Com alguns cuidados simples, você pode envelhecer com saúde e aproveitar ao máximo cada dia.

Para um envelhecimento saudável, é preciso que mudemos alguns hábitos:

Alimentação - Uma dieta rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras é essencial para o envelhecimento saudável. Evite alimentos processados, açucarados e gordurosos.

Exercícios - A prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter a saúde física e mental. Caminhadas, natação, dança e yoga são ótimas opções para idosos.

Sono - Dormir bem é essencial para a saúde geral. A maioria dos adultos precisa de cerca de 7 a 8 horas de sono por noite.

Saúde Mental - Manter a mente ativa e engajada é importante para prevenir o declínio cognitivo. Leia livros, faça palavras cruzadas, aprenda algo novo e participe de atividades sociais.

Cuidados Médicos - Faça check-ups regulares com seu médico e siga suas recomendações de saúde.

Conclusão: envelhecer com saúde é possível e depende de escolhas que você faz hoje. Ao seguir as dicas acima, você pode aumentar suas chances de ter uma vida longa, feliz e saudável.

Outros pontos importantes são as relações sociais, o gerenciamento do estresse, prevenção de quedas e a autonomia. Mantenha contato com amigos e familiares. Participe de grupos e atividades sociais. Aprenda a lidar com o estresse de forma saudável. Técnicas de relaxamento como yoga e meditação podem ser úteis. Tome medidas para evitar quedas em casa, como instalar corrimãos e manter o chão limpo e seco. Mantenha sua independência o máximo possível. Faça as tarefas diárias por conta própria e participe de atividades que você gosta.

Lembre-se: envelhecer é um processo individual. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. O importante é encontrar o que funciona melhor para você e seguir um estilo de vida saudável.

SOCIAL

O QUE É DOENÇA CELÍACA?



A doença celíaca é um distúrbio sistêmico crônico, causado pela intolerância ao glúten – uma proteína presente nos grãos de centeio, cevada e trigo – que afeta indivíduos geneticamente predispostos, ocasionando um quadro autoimune, ou seja, o corpo reage contra si próprio.

Devido ao seu amplo espectro de manifestações clínicas, a doença celíaca assemelha-se a um distúrbio multissistêmico. Seus sintomas gastrointestinais (GI) mais comuns incluem diarreia crônica, perda de peso e distensão abdominal. No entanto, a doença celíaca também pode manifestar-se numa miríade de sintomas extraintestinais, que vão desde dores de cabeça e fadiga até puberdade tardia e distúrbios psiquiátricos, com apresentações diferentes em crianças e adultos. Tais sintomas se relacionam diretamente com a dieta, tendo em vista que outras doenças apresentam sintomas parecidos.

Estima-se que quase 60 milhões de pessoas em todo o mundo tenham doença celíaca, mas a maioria permanece sem diagnóstico ou mal diagnosticada, ou sofre atrasos significativos no diagnóstico.

As diretrizes atualizadas de 2023 do American College of Gastroenterology (ACG) orientam testes sorológicos para marcadores sorológicos positivos da doença, incluindo imunoglobulina A (IgA), IgA anti-transglutaminase tecidual (TTG-IgA), anti-peptídeo gliadina desamidado ou anticorpos endomísios.

Para confirmar o diagnóstico recomenda ainda a endoscopia digestiva alta (EDA) com múltiplas biópsias duodenais para confirmação do diagnóstico em crianças e adultos com suspeita de doença celíaca.

Até o momento, o único tratamento é a adoção de uma dieta sem glúten. Para tanto, orientação de uma nutricionista é fundamental.



DR. ATOS DE MACEDO
CLÍNICO E GERIATRA NA AAC-PE



SERVIÇOS

De segunda à quinta-feira das 7h às 16h40 / Sexta-feira das 7h às 11h40

Telefones

(81) 3445-3818 / 3445-4362

Cardiologia

Ana Luiza Medeiros.
Terça-feira a tarde
Quarta-feira pela manhã

Clínica Geral

Atos de Macedo. Quarta-feira a tarde

Geriatria

Atos de Macedo. Quarta-feira a tarde

Odontologia

Thiago Lourencinni. Segunda-feira manhã e tarde / Quarta-feira pela manhã

Amanda Souza. Terça, Quinta e Sexta-feira pela manhã e Terça e Quinta-feira a tarde.

Fisioterapia

Laurilene da Silva do Carmo. Terça e Quarta pela manhã / Quinta-feira pela manhã e tarde.

Assessoria Jurídica

Euvânia Cruz Muñoz . Terça e Quinta-feira pela manhã.

Psicologia

Rosana Ferreira. Quarta, Quinta e Sexta-feira pela manhã.

Pilates

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

Aulas da Dança de Salão

Professor Marcelo Lima Toda Segunda-feira às 14h.

EXPEDIENTE

Voz Ativa. Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe e da Neoenergia-PE. Rua Manoel Bezerra, 111, Madalena, Recife. CEP:50610.-250. Fones: (81)3445.4362 e 3445.3818. Home Page: www.aacelpe.com.br | Instagram: @aac.pe | Facebook: facebook/aacelpe Presidente: Gilberto Alves Muniz de Medeiros Diretor Financeiro e Patrimonial: Maurício Pereira da Silva Diretor Administrativo: Arnóbio José Tavares da Silva Diretora Social: Maria Cristina dos Santos. Conselho Fiscal, membros titulares e suplentes: Mary de Souza Medeiros, Maria José Moura de Medeiros, Aldjair José da Silva, Genivaldo França de Souza, Gisele Celestino do Nascimento e Walter Alexandre da Silva. Produção: Texto, Pauta, Fotos e Diagramação: Jousimeire Oliveira e Késsia Alves – Diretoria Social . Tiragem 100% digital.